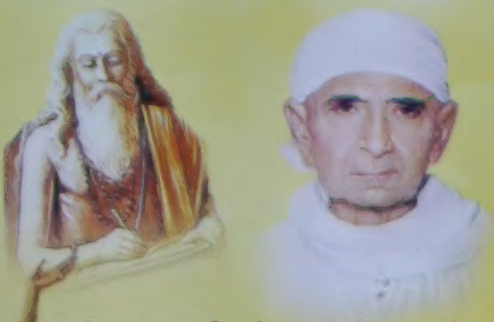
संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

ऋषि प्रसाद

मूल्य : ₹ ६ भाषा : हिन्दी
प्रकाशन दिनांक : १ मार्च २०१८
वर्ष : २७ अंक : ९
(निरंतर अंक : ३०३)
पृष्ठ संख्या : ३६
(आवरण पृष्ठ सहित)







विश्व धर्म संसद, शिकागो में पत्रकारों का प्रश्न

भगवान व संतों का अवतरण भारत में ही बारम्बार क्यों ?

पढ़ें पृष्ठ ९

य संत श्री आशारामजी बापू का ८२वाँ **अवतरण दिवस** अर्थात् **विश्व सेवा-सत्संग दिवस** ६ अप्रैल

न्य बापूजी के प्राकट्य से समाज में आयी एक अद्भुत **आध्यात्मिक क्रांति**



ाश्रमों की स्थापना व १४०० से क सेवा समितियों का गठन

सत्संगों व ध्यान योग शिविरों द्वारा संयम-सदाचार एवं ईश्वरभक्ति की प्रेरणा

कीर्तन, सत्संग, भंडारों आदि द्वारा गरीबों, आदिवासियों व पिछड़े लोगों का विकास

युवा सेवा संघों व महिला उत्थान मंडलों द्वारा भावी पीढ़ी का चरित्र-निर्माण



में उत्तम शिक्षा व संस्कार हेतु कूल एवं बाल संस्कार केन्द्र

२२ से भी अधिक गौशालाओं द्वारा ८५०० गायों का संरक्षण-संवर्धन

होली, नूतन वर्ष, गोपाष्टमी आदि पर्वों का पुनर्जागरण

१४ फरवरी को मातृ-पितृ पूजन दिवस व २५ दिसम्बर को तुलसी पूजन दिवस की परम्परा



ऐसे महापुरुष को नमन ! - सुप्रसिद्ध कथाकार स्वामी त्र्यम्बकेश्वर चैतन्य (९)



बापूजी के साथ अन्याय संत-समाज के साथ अन्याय है - महामंडलेश्वर स्वामी जयरामदासजी शृंगवेरपुर पीठाधीश्वर, प्रयागराज (७)

शी गाय क दूध की हूपयोगिता

पृष्ठ २७





विद्यार्थियों के लिए सफलता हेतु पूज्य बापूजी का खास तोहफा

पृष्ठ १९

चिकित्सा की ३ पद्धतियाँ

पृष्ठ ३०



दैवी मानवीय राक्षसी

अनेक महानुभावों ने सराहा मातृ-पितृ पूजन दिवस व दीं शुभकामनाएँ



श्री सुरेन्द्रनाथ भार्गव, पूर्व राज्यपाल व पूर्व मुख्य न्यायाधीश, सिक्किम; पूर्व अध्यक्ष, मानवाधिकार आयोग, असम व मणिपुर : संत आशारामजी बापू ने संस्कृति-रक्षा व देश-उत्थान के लिए पूरा जीवन लगाया है। पूज्य बापूजी की प्रेरणा से विश्वभर में पिछले १२ वर्षों से मातृ-पितृ पूजन दिवस पर्व मनाया जा रहा है। पूरे भारत के विद्यालयों में इसे मनाना आवश्यक करें।



श्री विजय रूपाणी, मुख्यमंत्री, गुजरात : यह आनंदपूर्ण एवं धर्मपरायण कार्यक्रम बच्चों और युवाओं में माता-पिता के पूजन के सच्चे गुणों को उभारने में मददगार साबित होगा।



श्री योगी आदित्यनाथ, मुख्यमंत्री, उ.प्र. : यह प्रसन्नता की बात है कि श्री योग वेदांत सेवा समिति छात्रों के चरित्र-निर्माण संबंधी कार्यों में सक्रिय रूप से जुड़ी हुई है। मातृ-पितृ पूजन दिवस के आयोजन से विद्यार्थियों को अपनी संस्कृति पर गर्व करने का अवसर प्राप्त होगा।



श्री रघुवर दास, मुख्यमंत्री, झारखंड : यह पर्व दिशाविहीन हो रहे बच्चों एवं युवा पीढ़ी का मार्गदर्शन करेगा। विद्यालयों में भी इस कार्यक्रम के आयोजन से बच्चे संस्कारवान होंगे, उनका चरित्र-निर्माण व भविष्य उज्ज्वल होगा।



श्री जयराम ठाकुर, मुख्यमंत्री, हि.प्र. : यह जानकर मुझे अत्यंत आनंद हुआ कि श्री यो.वे.से. समिति १४ फरवरी को मातृ-पितृ पूजन दिवस मना रही है।



श्री सर्वानंद सोनोवाल, मुख्यमंत्री, असम : मातृ-पितृ पूजन दिवस मनाने का निर्णय लेने के लिए श्री यो.वे.से. समिति को मैं तहेदिल से बधाई देता हूँ।



श्री त्रिवेन्द्र सिंह रावत, मुख्यमंत्री, उत्तराखंड : मैं मातृ-पितृ पूजन दिवस के आयोजन की सफलता के लिए श्री योग वेदांत सेवा समिति को शुभकामनाएँ देता हूँ।



श्री नीतिन पटेल, उपमुख्यमंत्री, गुजरात : विद्यार्थियों में अच्छे संस्कारों का सिंचन हो इस हेतु मातृ-पितृ पूजन दिवस को अधिक-से-अधिक स्कूलों-कॉलेजों में मनाया जाय ऐसी शुभ भावना। श्री यो.वे.से. समिति के सेवाकार्य सराहनीय हैं।



श्री केशव प्रसाद मौर्य, उपमुख्यमंत्री, उ.प्र. : मातृ-पितृ पूजन दिवस तो बहुत अभिनंदनीय है। इसे मनानेवालों का बहुत स्वागत है!



श्री कैलाश विजयवर्गीय, राष्ट्रीय महासचिव, भाजपा : संत श्री आशारामजी की प्रेरणा से हर वर्ष १४ फरवरी को मातृ-पितृ पूजन कार्यक्रम होता है और विगत १२ वर्षों से यह चल रहा है, जो निश्चित रूप से सभीके लिए प्रेरणादायी है।



श्री बलरामदास टंडन, राज्यपाल, छत्तीसगढ़ : मातृ-पितृ पूजन दिवस उत्सव के लिए मैं शुभकामनाएँ सम्प्रेषित करता हूँ।



प्रो. कप्तान सिंह सोलंकी, राज्यपाल, हरियाणा : पूरे विश्व में मातृ-पितृ पूजन का यह जो शंखनाद किया गया है, इससे बच्चों का माता-पिता के प्रति आदर भाव बढ़ेगा और समाज में सुख, शांति व समृद्धि आयेगी।



श्री वासुदेव देवनानी, शिक्षा मंत्री, राजस्थान : यह कार्यक्रम वास्तव में अद्वितीय है! अपनी संस्कृति का यह एक अमूल्य संस्कार है।



श्री राम बिलास शर्मा, शिक्षा मंत्री, हरियाणा : यह कार्यक्रम वास्तव में समाज में एक सकारात्मक संदेश देगा।



श्री भूपेन्द्रसिंह चुडासमा, शिक्षा मंत्री, गुजरात : इस महाअभियान को अधिक-से-अधिक गति मिले और युवान-युवतियों के प्रति यह समाज की जागरूकता बढ़ाता रहे।

ऋषि प्रसाद

हिन्दी, गुजराती, मराठी, ओड़िया, तेलुगु, कन्नड़, अंग्रेजी, सिंधी, सिंधी (देवनागरी) व बंगाली भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : २७ अंक : ९ मूल्य : ₹ ६
भाषा : हिन्दी निरंतर अंक : ३०३
प्रकाशन दिनांक : १ मार्च २०१८
पृष्ठ संख्या : ३६ (आवरण पृष्ठ सहित)
फाल्गुन-चैत्र वि.सं. २०७४-७५

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम
प्रकाशक : धर्मेश जगराम सिंह चौहान
मुद्रक : राघवेन्द्र सुभाषचन्द्र गादा
प्रकाशन स्थल : संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुजरात)
मुद्रण स्थल : हरि ॐ मैन्युफेक्चरर्स, कुंजा मतरालियों, पौंटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.)-१७३०२५
सम्पादक : श्रीनिवास र. कुलकर्णी
सहसम्पादक : डॉ. प्रे.खो. मकवाणा
संरक्षक : श्री सुरेन्द्रनाथ भार्गव
पूर्व मुख्य न्यायाधीश, सिक्किम; पूर्व न्यायाधीश, राज. उच्च न्यायालय; पूर्व अध्यक्ष, मानवाधिकार आयोग, असम व मणिपुर

कृपया अपना सदस्यता शुल्क या अन्य किसी भी प्रकार की नकद राशि रजिस्टर्ड या साधारण डाक द्वारा न भेजें। इस माध्यम से कोई भी राशि गुम होने पर आश्रम की जिम्मेदारी नहीं रहेगी। **अपनी राशि मनीऑर्डर या डिमांड ड्राफ्ट ('हरि ओम मैन्युफेक्चरर्स' (Hari Om Manufactureres) के नाम अहमदाबाद में देय) द्वारा ही भेजने की कृपा करें।**

सम्पर्क पता :
'ऋषि प्रसाद', संत श्री आशारामजी आश्रम, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुज.)
फोन : (०७९) २७५०५०१०-११, ३९८७७७८८
केवल 'ऋषि प्रसाद' पूछताछ हेतु : (०७९) ३९८७७७४२
Email : ashramindia@ashram.org
Website : www.ashram.org, www.rishiprasad.org

सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित) भारत में

अवधि	हिन्दी व अन्य	अंग्रेजी
वार्षिक	₹ ६५	₹ ७०
द्विवार्षिक	₹ १२०	₹ १३५
पंचवार्षिक	₹ २५०	₹ ३२५
आजीवन (१२ वर्ष)	₹ ६००	---

विदेशों में (सभी भाषाएँ)

अवधि	सार्क देश	अन्य देश
वार्षिक	₹ ३००	US $ 20
द्विवार्षिक	₹ ६००	US $ 40
पंचवार्षिक	₹ १५००	US $ 80

इस अंक में...

विभिन्न चैनलों पर पूज्य बापूजी का सत्संग

SADHNA PLUS NEWS	न्यूज़ WORLD	मंगलमय इंटरनेट चैनल — Download Mangalmay Official App
रोज सुबह ७-०० बजे	रोज सुबह ७-३० बजे	www.ashram.org/live

✲ 'साधना प्लस न्यूज' चैनल टाटा स्काई (चैनल नं. ५४०), डिश टीवी (चैनल नं. ६७१) तथा 'JioTV' एन्ड्रोइड एप पर उपलब्ध है।
✲ 'न्यूज वर्ल्ड' चैनल मध्य प्रदेश में 'हाथवे' (चैनल नं. २२६), छत्तीसगढ़ में 'ग्रांड' (चैनल नं. ४३) एवं उत्तर प्रदेश में 'नेटविजन' (चैनल नं. २४०) पर उपलब्ध है।

गूगल प्ले स्टोर से डाउनलोड करें : Rishi Prasad Official & Rishi Darshan Apps

अवतरण दिवस पर क्या भेंट दें ? - पूज्य बापूजी

(पूज्य बापूजी का ८२वाँ अवतरण दिवस : ६ अप्रैल)

भगवान की जयंतियाँ जैसे राम नवमी, जन्माष्टमी मनाते हैं तो हमको ही फायदा है, ऐसे ही संतों-महापुरुषों की जयंती, अवतरण दिवस मनाते हैं तो इससे समाज को ही फायदा होता है। ऐसे पर्वों, उत्सवों के निमित्त भगवान के निकट जाने की, दुःखों से छूटने की यह जो व्यवस्था है वह शास्त्रीय है।

किनका अवतरण दिवस मनायें ?

अपने शरीर का तो जन्मदिन मनाना ही नहीं चाहिए, तुम्हारे माँ-बाप, कुटुम्बी, पड़ोसी भले उसे मनायें। वे मनायें और अगर तुम असावधान रहे तो देहाध्यास पक्का हो जायेगा, यह जोखिम है। उन महापुरुषों का अवतरण दिवस मनाओ जिनके आने से दूसरों का कल्याण हुआ है - श्रीकृष्ण, श्रीराम, आद्य शंकराचार्यजी, स्वामी रामानंदजी, भगवत्पाद साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज आदि का मनाओ। अपने शरीर का जन्मदिवस मनाना ही चाहो तो जितनी उम्र है उतने बड़दादा (आश्रम के बड़ बादशाह) के फेरे लगा लो और प्रार्थना करो कि 'इतने वर्ष तो खत्म हो गये, जितने रहे उनकी यात्रा अच्छी हो।' शरीर का जन्म हुआ, हमारा नहीं हुआ - ऐसा समझना चाहिए।



अपना अहं अर्पित करने की व्यवस्था

माता-पिता को बच्चे के कल्याण में जितना आनंद आता है उससे भी कई गुना ज्यादा आनंद संतों को हम लोगों के उत्थान को देखकर आता है। वे घरबार को, शरीर की सुविधाओं, ऐश-आराम को छोड़ के जंगलों, गुफाओं में पहुँचे और हरि से दिल लगाया। जिस परमात्म-सुख के आगे इन्द्र का राज्य भी तुच्छ भासता है ऐसा एकांत समाधि का सुख छोड़कर वे समाज में केवल हमारा उत्थान करने आये हैं।

संतों के पास जाने से लोग संतत्व को उपलब्ध होते हैं। संतों की सेवा करने से लोगों का हृदय शुद्ध होता है। बाकी तो संतों को इन चीजों से कोई बढ़ोतरी नहीं होती है। उनके चरणों में फूल रखने से उनका कुछ बढ़ेगा नहीं और न रखने से कुछ घटेगा नहीं लेकिन फूल रखने के साथ-साथ अपना अहं भी थोड़ा-बहुत घटता है, नम्रता का सद्भाव, सद्गुण बढ़ता है। आत्मा और परमात्मा के बीच जो हमारा अहं का पर्दा है, इन चीजों को रखने से वह ढीला हो जाता है। ये चीजें हैं तो नश्वर लेकिन शाश्वत के बीच आनेवाला जो पर्दा है उसको हटाने में सहायक हैं। गुरुदेव को हम और तो कुछ दे नहीं सकते पर एक माला गुरुमंत्र, आरोग्य मंत्र की जप के गुरुदेव के दीर्घायुष्य, उत्तम आरोग्य के लिए, उनके समाजहितकारी दैवी सेवाकार्य और बढ़ें इसके लिए संकल्प करके अर्पण कर सकते हैं।

तो गुरुदक्षिणा के बदले सेवा करिये

हमें तो आपका रुपया-पैसा नहीं चाहिए पर मुफ्त में सुनोगे तो ज्ञान पचेगा नहीं इसलिए गुरुजी को कुछ तो दक्षिणा रखना चाहिए। तो गुरुदक्षिणा के बदले सेवा करिये; जैसे कि आप कीर्तन करिये, सत्संग सुनिये, दूसरों को प्रोत्साहित करिये, आप तरिये और दूसरों को तारने में मददरूप बनिये... ऋषि प्रसाद और सत्साहित्य उन तक पहुँचाइये,

बचपन में बच्चों में अच्छे संस्कार पड़ें इसलिए उन्हें बाल संस्कार केन्द्र में भेजिये, बाल संस्कार केन्द्र आदि कोई सेवा चालू करिये।

देना ही चाहते हो तो ऐसा दो

कुछ वर्ष पहले की बात है। अवतरण दिवस पर कई साधक मुझे कुछ भेंट करना चाहते थे। मैंने इनकार किया लेकिन साधकों का मन दिये बिना मानता नहीं तो मैंने कहा कि ''दक्षिणा का लिफाफा मुझे दोगे उससे मैं इतना राजी नहीं होऊँगा जितना साधना के संकल्प का लिफाफा देने से होऊँगा। यदि मेरे पास संकल्प लिख के रख दिया जाय कि 'आज से लेकर आनेवाले जन्मदिन तक मैं प्रतिदिन इतने घंटे या इतने दिन मौन रखूँगा अथवा इतने दिन एकांत में रहूँगा... इतना योगवासिष्ठ का पारायण करूँगा...' और भी ऐसा कोई नियम ले लो। वह संकल्प का कागज अर्पण कर दोगे तो मेरे लिए वह तुम्हारी बड़ी भेंट हो जायेगी।''

अवतरण दिवस पर कुछ देना है तो ऐसी चीज दो कि तुम्हारे अहं को ठोकर लगे और फिर भी तुम्हें दुःख न हो, तुम्हारे अहं को पुचकार मिले फिर भी तुमको आसक्ति न हो तो यह बड़ी उपलब्धि है। एक संकल्प का कागज बना लें कि 'मैं इस साल कम-से-कम १० बार अपमान के प्रसंग में समता रखूँगा।' तुमने सत्संग तो सुन रखे हैं तो जिस साधन से तुम्हारी आध्यात्मिकता में ऊँचाई आ जाती हो ऐसे साधन का कोई संकल्प कर लो, जैसे कि 'मैं हिले-डुले बिना इतनी देर एक आसन पर बैठूँगा। हर रोज आधा घंटा नियम से पूर्वाभिमुख या उत्तराभिमुख हो आसन में बैठकर ध्यान करूँगा।' आसन में बैठ गये, ज्ञान मुद्रा कर ली (अँगूठे के पासवाली पहली उँगली और अँगूठा - दोनों के अग्रभागों को आपस में मिला लिया), गहरा श्वास लिया और 'ॐऽऽऽऽ....' का गुंजन किया। ऐसा ४० दिन तक रोज नियम से कम-से-कम आधा घंटा करो, ज्यादा करो तो और अच्छा है; आधा घंटा एक साथ करो या तो २-३ बार में करो।

जिन कार्यों से हमारा जीवन, हमारी बुद्धि पवित्र होती है, जिन नियमों से हम परमात्मा के करीब जाते हैं उस प्रकार का कोई नियम हम अपने जीवन में रखें। मानो पिछले साल आप सप्ताह में ६ घंटा मौन रखते थे तो इस साल ८ घंटा रखिये, १० घंटा रखिये। योगवासिष्ठ को एक या दो बार पढ़ चुके हैं लेकिन फिर से जब पढ़ेंगे तो उससे और गहरा रंग चढ़ेगा। इस प्रकार की किसी साधना को जीवन में लाइये।

जब तुम कोई नियम करोगे तो मन इधर-उधर छलाँग मारने को करेगा पर एक बार जो मन के ऊपर आपकी लगाम लग जायेगी तो दोबारा भी लग जायेगी, तिबारा भी लग जायेगी फिर मन आपके अधीन हो जायेगा, मन के आप स्वामी हो जायेंगे।

साधारण व्यक्ति जो भी कर्म करता है सुख पाने की इच्छा से करता है, दुःख मिटाने और अच्छा कहलाने के लिए करता है, कुछ पाने, कुछ हटाने की इच्छा से करता है। इच्छा से कर्म बंधनरूप हो जाते हैं। कर्म परहित के लिए करें तो कर्म का प्रवाह प्रकृति में चला जाता है और कर्ता अपने 'स्व'स्वभाव - आत्मस्वभाव में विश्रांति पाता है।

अवतरण दिवस के पीछे उद्देश्य

✻ जो त्यौहार किसी महापुरुष के अवतरण दिवस या जयंती के रूप में मनाये जाते हैं, उनके द्वारा समाज को सच्चरित्रता, सेवा, नैतिकता, सद्भावना आदि की शिक्षा मिलती है।

✻ सनातन धर्म में त्यौहारों को केवल छुट्टी का दिन अथवा महापुरुषों की जयंती ही न समझकर उनसे समाज की वास्तविक उन्नति तथा चहुँमुखी विकास का उद्देश्य सिद्ध किया गया है। **- पूज्य बापूजी**

संत आशारामजी को जल्द-से-जल्द जेल से मुक्त किया जाय



– श्री श्यामचरण गुप्ता
भाजपा सांसद, इलाहाबाद

संत आशाराम बापूजी को इस उम्र में इतने दिनों से सताया जा रहा है, यह उचित नहीं है। यह मेरा विश्वास है कि धर्म-कर्म करनेवाले ऐसे वयोवृद्ध संत-महात्मा ऐसा कुछ नहीं कर सकते जैसे उनके ऊपर आरोप लगे हैं। मैं ईश्वर से प्रार्थना करता हूँ कि उन्हें जल्द-से-जल्द जेल से मुक्त किया जाय।

समाज इन फर्जी मुकदमों पर भरोसा न करे



– श्री महंत ब्रह्मर्षि आचार्य कुश मुनि स्वरूपजी, राष्ट्रीय महामंत्री, अ. भा. संयुक्त धर्माचार्य मंच

मुझे पूरी खबर है कि ईसाई मिशनरियाँ पैसे के बल पर हमारे हिन्दू समाज के ही कुछ गुमराह लोगों को अपने पक्ष में कर लेती हैं, फिर उनके जरिये फर्जी मुकदमे करवाती हैं संतों पर। इसी तरह से आशारामजी बापू को फँसाया गया क्योंकि वे जो कर रहे थे उससे ईसाई मिशनरियों को खतरा था। आशारामजी बापू को पूरी तरह से अंतर्राष्ट्रीय साजिश के तहत फँसाया गया है और उन पर लगवाये गये आरोपों को विदेशी ताकतों द्वारा मीडिया के माध्यम से सुनियोजित ढंग से हाइलाइट करके अदालत पर मीडिया ट्रायल द्वारा दबाव डालने का प्रयास किया जा रहा है।

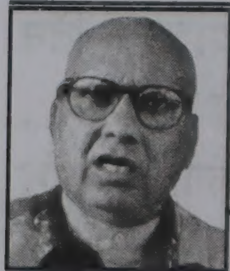
समाज को चाहिए कि वह इन फर्जी मुकदमों पर भरोसा न करे और प्रयास करे कि उनको न्याय मिले। उनके साथ न्याय होना चाहिए क्योंकि ऐसा न हो कि लोग इतने हतोत्साहित हो जायें कि धर्मांतरण व नशे के खिलाफ बोलने में संकोच करें।



स्वामी कृष्णाचार्यजी, उत्तराखंड पीठाधीश्वर जगद्गुरु रामानुजाचार्य : बापू आशारामजी को कुचक्र में फँसाया गया है। उन्हें जल्दी न्याय मिले और वे जेल से मुक्त हों।



स्वामी श्री उमाशंकरजी, पीठाधीश्वर, अतुलेश्वर धाम, प्रयाग : छेड़छाड़ का झूठा आरोप तो किसी पर भी लगाया जा सकता है। आशारामजी बापू हों चाहे अन्य कोई संत, पूर्णतया ठोस सबूत के बगैर उनको इस तरह से कारागार में रखना हम तो अपराध ही मानते हैं।



संत आशारामजी बापू को न्याय मिलना चाहिए

– महामंडलेश्वर स्वामी प्रबोधानंद गिरि, राष्ट्रीय अध्यक्ष, हिन्दू रक्षा सेना

संत आशारामजी बापू ने हिन्दू समाज के लिए बहुत कार्य किये हैं। उन कार्यों को कभी भुलाया नहीं जा सकता। उनके साथ जो हो रहा है वह बड़ा अन्याय है क्योंकि उनको दंड ही इस बात का मिल रहा है कि वे हिन्दू संस्कृति को बढ़ाने के लिए काम करते थे। उनको न्याय मिलना चाहिए। उनकी कद्र होनी चाहिए।

बापूजी निर्दोष साबित होंगे

– महामंडलेश्वर श्री महंत किशोरदासजी



जिलाध्यक्ष, अखिल भारतीय संत समिति, छतरपुर (म.प्र.)

संत आशारामजी बापू पहले भी समाज व संतसेवी थे और आज भी उनके आश्रमों द्वारा जहाँ-तहाँ हजारों गरीबों का सेवा-सत्कार होता है। बापूजी महान संत हैं और रहेंगे। उनके खिलाफ किया गया षड्यंत्र सफल नहीं होगा। वे निर्दोष साबित होंगे।

ऐसे संतों को लोग आदर्श की तरह पूजते हैं और पूजेंगे



– स्वामी श्री आनंद गिरि
अध्यक्ष, श्री माँ गंगा सेना

आशारामजी बापू पर अभी तक कोई आरोप सिद्ध नहीं हुआ। आज भी उनके चेहरे पर तेज है। जेल से पेशी के लिए आते हैं तो कितने ही लोग उनके दर्शन के लिए खड़े होते हैं। यह आस्था ही तो है ! धर्म को आप परेशान कर सकते हो पर पराजित कभी नहीं कर सकते। ऐसे संतों को लोग आदर्श की तरह पूजते हैं और आगे भी पूजेंगे। इतनी सहनशक्ति ! हजारों प्रकार की यातनाएँ देने के बावजूद जो धर्म को न छोड़ें वे ही संत हैं, वे ही सनातन धर्म हैं। जिस ज्ञान से जगत का उद्धार हो, मनुष्य मानवता सीखे - ऐसा ज्ञान जो प्रसारित करते हैं वे ही संत कहलाते हैं, फिर वे गृहस्थी हों चाहे संन्यासी हों।

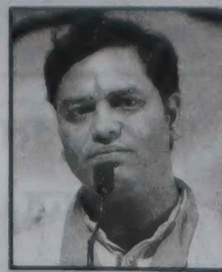
समाज को बापूजी की रिहाई के लिए आवाज उठानी चाहिए

– महंत श्री राजितराम दुबे, प्रबंधक, माँ जगदेई विश्व सेवा सद्भावना संस्थान, इलाहाबाद



संत आशारामजी बापू को मैं कई वर्षों से देख रहा हूँ। अगर उनके अंदर परमात्मा की कृपाशक्ति न होती तो आज करोड़ों की संख्या में उनके शिष्य न होते। आशारामजी एक संत थे, आज भी हैं और जब तक यह पृथ्वी रहेगी, उन्होंने तो अपनी छाप छोड़ ही दी है संतत्व की। उनके ऊपर षड्यंत्र किया गया है। वे शीघ्र ही कारागार से मुक्त हो जायें, हमारी यही शुभकामना है। समाज को उनकी रिहाई के लिए आवाज उठानी चाहिए।

यह कितना बड़ा षड्यंत्र है !



– श्री रमेश शिंदे, राष्ट्रीय प्रवक्ता, हिन्दू जनजागृति समिति

पूज्य संत आशारामजी बापू के केस में एफ.आई.आर. के ऊपर व्हाइटनर लगा के कुछ मिटाया गया। एफ.आई.आर. के ऊपर लड़की के हस्ताक्षर भी नहीं हैं। हेल्पलाइन रजिस्टर के कुछ पन्ने फाड़े गये और एफ.आई.आर. की विडियो रिकॉर्डिंग को गायब किया गया। मेडिकल रिपोर्ट में यह कहीं पर भी पुष्टि नहीं हुई कि लड़की के साथ कुछ हुआ है। इन बातों को देखने से पता चलता है कि बापूजी के खिलाफ यह कितना बड़ा षड्यंत्र है ! मुझे यह विश्वास है कि बापूजी के ऊपर जो लांछन या झूठे आरोप लगाये गये हैं वे झूठे साबित हो जायेंगे और संतश्री उसी तेज से, उसी गरिमा के साथ हमारे हिन्दू समाज के बीच फिर से कार्यरत हो जायेंगे।

बापूजी के साथ अन्याय संत-समाज के साथ अन्याय है

– महामंडलेश्वर स्वामी जयरामदासजी श्रृंगवेरपुर पीठाधीश्वर, प्रयागराज



हमने तो ४५ वर्षों से देखा है कि आशारामजी बापू में किसी प्रकार का दोष नहीं देखा गया। स्वार्थवश उनको बदनाम किया जा रहा है। बगैर किसी ठोस साक्ष्य के उनको जेल में रखा गया है। उन पर लगाया गया आरोप निराधार है, असत्य है, अनुचित है। उनके साथ अन्याय हो रहा है। यह संत-समाज के प्रति भी अन्याय है।

बापूजी पर भी झूठा कलंक लगाया गया है

– श्री बटुकजी महाराज, प्रसिद्ध भागवत कथाकार (श्रीधाम वृंदावन एवं प्रयागराज)



किसीको भी झूठा कलंक लगाया जा सकता है । जैसे श्रीकृष्ण को झूठा कलंक लगाया गया था इसी प्रकार से संत आशारामजी बापू के ऊपर भी लगाया गया है । हर व्यक्ति इस बात को समझ रहा है कि हमारे धर्म को, संस्कृति को बदनाम करने के लिए ऐसे षड्यंत्र रचे जाते हैं ।

इससे राष्ट्र, सरकार व समाज का नुकसान हो रहा है

– आर्य संत स्वामी वरुणदासजी, अयोध्या



आध्यात्मिक उत्कर्ष में आज भी बापू आशारामजी का आश्रम अग्रणी है । पूरा देश यह बात समझ गया है कि षड्यंत्र के ही शिकार हुए हैं पूज्य बापूजी । इतनी योजनाएँ बना के इतने अधिकारियों को लगा के भी सरकार भी जिस काम को करने में सक्षम नहीं हो पाती है वह कार्य आशारामजी बापू के द्वारा सम्पादित हो रहा है । बापूजी के द्वारा राष्ट्र के अंदर इतने व्यापक रूप में समाजहित के कार्य होते हैं कि उनको जेल में रखने से निश्चित रूप से राष्ट्र का, सरकार का, समाज का - सबका नुकसान हो रहा है । इस पर सरकार, बुद्धिजीवियों और सबको विचार करना चाहिए ।

बापूजी के साथ गलत हुआ है यह सबको बोलना चाहिए

– स्वामी रामतीर्थदासजी दिगम्बर अखाड़ा, अयोध्या



कांची कामकोटि पीठ के शंकराचार्य श्री जयेन्द्र सरस्वतीजी के साथ गलत हुआ, संत आशारामजी बापू के साथ भी गलत हुआ है यह सबको बोलना चाहिए । जो सोच रहे हैं कि ‘संत आशारामजी के समर्थन में मैं कैसे बोल दूँ ?’ यह तो वही स्थिति हो गयी कि रावण के अत्याचार से सभी दुःखी थे लेकिन उसके डर के मारे कोई सामने जाकर कहते नहीं थे ।

सत्य को सताया जा सकता है पर सत्य मिटता नहीं है । जो संतों के खिलाफ झूठा दुष्प्रचार कर रहे हैं वे समझ लें :

जो सनातन न मिटा रावण की ललकार से,
जो सनातन न मिटा कंस की हुंकार से,
वह सनातन क्या मिटेगा आज के इन दुष्प्रचारकों से !

समाज किसी प्रकार से उनको कारागृह से मुक्त कराये

– महामंडलेश्वर रामबालकदासजी, वाराणसी



आशारामजी बापू सराहनीय संत हैं । उन पर जो आरोप लगाये गये हैं वे सब गलत बातें हैं । यह साजिश है । समाज को चाहिए कि किसी प्रकार से उनको कारागृह से मुक्त कराये ।

जिस राजा के राज्य में साधु सताये जायें, न्याय न हो, अन्यायियों का राज्य हो, मैं किसी पार्टी को नहीं बोलता, उन अन्यायियों के राज्य में तो अन्न खाना पाप है... पर हम लोग करें क्या ? जायें तो कहाँ जायें !

भगवान व संतों का अवतरण भारत में ही बारम्बार क्यों ?

- पूज्य बापूजी

यह प्रकृति का विधान है कि जिसे जिस समय जिस वस्तु की अत्यंत आवश्यकता होती है उसे पूरी करनेवाला उसके पास पहुँच जाता है अथवा तो मनुष्य स्वयं ही वहाँ पहुँच जाता है जहाँ उसकी आवश्यकता पूरी होनेवाली है।

मुझसे 'विश्व धर्म संसद, शिकागो' में पत्रकारों ने पूछा : ''भारत में ही भगवान के अवतार क्यों होते हैं ? हिन्दुस्तान में ही भगवान जन्म क्यों लेते हैं ? जब सारी सृष्टि भगवान की ही है तो आपके भगवान ने यूरोप या अमेरिका में अवतार क्यों नहीं लिया ? आद्य शंकराचार्यजी, गुरु नानकजी, संत कबीरजी, स्वामी रामतीर्थजी जैसे महापुरुषों की शृंखला इन देशों में क्यों नहीं है ?''



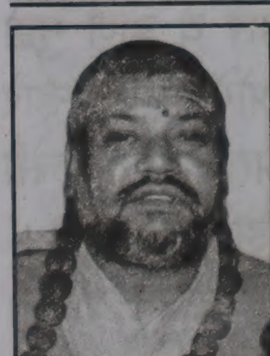
मैंने उनसे पूछा : ''जहाँ हरियाली होती है वहाँ वर्षा क्यों होती है और जहाँ वर्षा होती है वहाँ हरियाली क्यों होती है ?''

उन्होंने जवाब दिया : ''बापूजी ! यह तो प्राकृतिक विधान है।''

तब मैंने कहा : ''हमारे देश में अनादि काल से ही ब्रह्मविद्या और भक्ति का प्रचार हुआ है। इससे वहाँ भक्त पैदा होते रहे। जहाँ भक्त हुए वहाँ भगवान की माँग हुई तो भगवान व संत आये और जहाँ भगवान व संत आये वहाँ भक्तों की भक्ति और भी पुष्ट हुई। अतः जैसे जहाँ हरियाली वहाँ वर्षा और जहाँ वर्षा वहाँ हरियाली होती है वैसे ही हमारे देश में भक्तिरूपी हरियाली है इसलिए भगवान और संत भी बरसने के लिए बार-बार आते हैं।''

मैं दुनिया के अनेक देशों में घूमा, कई जगह प्रवचन भी किये परंतु भारत जितनी तादाद में तथा शांति से किसी दूसरे देश के लोग सत्संग सुन पाये हों ऐसा आज तक मैंने किसी भी देश में नहीं देखा। फिर चाहे 'विश्व धर्म संसद' ही क्यों न हो। जिसमें विश्वभर के वक्ता आयें वहाँ बोलनेवाले ६०० और सुननेवाले १५०० ! भारत में तो हररोज सत्संग के महाकुम्भ लगते रहते हैं। भारत में आज भी लाखों की संख्या में हरिकथा के रसिक हैं। घरों में गीता एवं रामायण का पाठ होता है। भगवत्प्रेमी संतों के सत्संग में जा के उनसे ज्ञान-ध्यान प्राप्त कर श्रद्धालु अपना जीवन धन्य कर लेते हैं। अतः जहाँ-जहाँ भक्त और भगवत्कथा-प्रेमी होते हैं वहाँ-वहाँ भगवान और संतों का प्राकट्य भी होता ही रहता है।

ऐसे महापुरुष को नमन !



– सुप्रसिद्ध कथाकार स्वामी त्र्यम्बकेश्वर चैतन्य

संत श्री आशारामजी बापू ने वेलेंटाइन डे के नाम पर लड़का-लड़की के तथाकथित प्रेम के स्थान पर माता-पिता के चरणों में हमारी आस्था व प्रीति को स्थापित करने का एक बहुत सुंदर अभियान चलाया है। इसको प्रारम्भ करनेवाले ऐसे महापुरुष को मैं पूरे मन से नमन करता हूँ !

सभी शत्रुओं को परास्त करनेवाला एक बाण

दिव्य अंतर्यात्रा

(श्री परशुराम जयंती : १८ अप्रैल)

महाभारत में आता है कि परशुरामजी द्वारा २१ बार क्षत्रिय-संहार होने पर उन्हें आकाशवाणी सुनाई दी : 'वत्स ! इस हत्या के कार्य से निवृत्त हो जाओ । इसमें तुम्हें क्या लाभ दिखाई देता है ?'

उनके पितरों ने भी समझाया :

बेटा ! यह छोड़ दो । हम एक प्राचीन इतिहास सुनाते हैं, उसे सुनकर तुम तदनुकूल बर्ताव करो ।

पूर्वकाल में अलर्क नाम से प्रसिद्ध एक राजर्षि थे । उन्होंने अपने धनुष की सहायता से समुद्रपर्यंत पृथ्वी को जीत लिया था । इसके बाद उनका मन सूक्ष्म तत्त्व की खोज में लगा । वे एक वृक्ष के नीचे जा बैठे और उस तत्त्व की खोज के लिए चिंतन करने लगे । वे कहने लगे : 'मैं इन्द्रियरूपी शत्रुओं से घिरा हुआ हूँ अतः बाहर के शत्रुओं पर हमला न करके इन भीतरी शत्रुओं को ही अपने बाणों का निशाना बनाऊँगा । यह मन चंचलता के कारण तरह-तरह के कर्म कराता रहता है, इसको जीत लेने पर ही मुझे स्थायी विजय मिल सकती है । अब मैं मन पर ही तीखे बाणों का प्रहार करूँगा ।'

मन बोला : 'अलर्क ! तुम्हारे ये बाण मुझे नहीं बींध सकते । यदि इन्हें चलाओगे तो ये तुम्हारे ही मर्मस्थानों को चीर डालेंगे अतः और किसी बाण का विचार करो जिससे तुम मुझे मार सकोगे ।'

फिर अलर्क नासिका को लक्ष्य करके बोले : 'मेरी यह नासिका अनेक प्रकार की सुगंधियों का अनुभव करके भी फिर उन्हींकी इच्छा करती है इसलिए इसीको तीखे बाणों से मार डालूँगा ।'

नासिका : 'अलर्क ! ये बाण मेरा कुछ नहीं बिगाड़ सकते । तुम्हीं मरोगे, अतः मुझे मारने के लिए और तरह के बाणों की व्यवस्था करो ।'

इसी प्रकार अलर्क ने जीभ को स्वादिष् रसों के उपभोग में उलझाने, त्वचा को नाना प्रका के स्पर्शों के सुख में फँसाने, नेत्रों को सौंद देखने के सुख में लगाने तथा बुद्धि को अनेकाने प्रकार के निश्चय करने के कारण मारने का विचा किया पर इन सभीको बाह्य बाणों से मारने उन्होंने अशक्यता का अनुभव किया । फिर उन्हों घोर तपस्या की पर मन-बुद्धिसहित इन्द्रियों क मारने योग्य किसी उत्तम बाण का पता न लगा ।

तब वे एकाग्रचित्त हो के विचार करने लगे बहुत दिनों तक निरंतर सोचने- विचारने के बाद उन्हें योग (आत्मा- परमात्मा का योग) से बढ़कर दूसर कोई कल्याणकारी साधन प्रतीत नहीं हुआ । अब वे मन को एका करके स्थिर आसन से बैठ गये और ध्यानयो द्वारा परमात्म-विश्रांति पाने लगे । इस एक ह बाण से उन्होंने समस्त इन्द्रियों को परास्त क दिया । वे ध्यानयोग के द्वारा आत्मा में स्थिति पाकर परम सिद्धि (मोक्ष) को प्राप्त हो गये । इसर उन्हें बड़ा आश्चर्य हुआ और उन्होंने इस गाथ का गान किया : ''अहो ! बड़े कष्ट की बात है वि अब तक मैं बाहरी कामों में लगा रहा और भोग की तृष्णा से बँध के राज्य की ही उपासना करत रहा । आत्मविश्रांतिदायी ध्यानयोग से बढ़क दूसरा कोई उत्तम सुख का साधन नहीं है - यह बात तो मुझे बहुत बाद में मालूम हुई ।''

पितामहों ने कहा : बेटा परशुराम ! इन सब बातों को अच्छी तरह समझकर तुम क्षत्रियों क नाश न करो । आत्मविश्रांति पाने में लग जाओ उसीसे तुम्हारा कल्याण होगा ।

परशुरामजी ने उसी मार्ग को अपनाया औ उन्हें परम दुर्लभ सिद्धि (परमात्म-पद) प्राप्त हुई

...फिर आपकी बुद्धिरूपी कौसल्या के यहाँ राम प्रकटेंगे

(श्रीराम नवमी : २५ मार्च)

- पूज्य बापूजी

पर्व मांगल्य

दशरथ व कौसल्या के घर राम प्रकट हुए।

भए प्रगट कृपाला दीनदयाला कौसल्या हितकारी ।

कोसल देश की वह कौसल्या... अर्थात् **योगः कर्मसु कौशलम् ।** कुशलतापूर्वक कर्मवाली मति कौसल्या हो जायेगी और कौसल्या के यहाँ प्रकटेंगे दीनदयाला । इस कुशल मति का हित करनेवाले सच्चिदानंद राम प्रकट होंगे । दस इन्द्रियों में रमण करनेवाले जीव दशरथ हैं । दशरथ को रामराज्य की इच्छा हुई कि 'अब बाल पक गये हैं... कितना भी देखा, सुना, भोगा लेकिन आखिर क्या ?... अब रामराज्य हो ।' दशरथ चाहते हैं रामराज्य । दस इन्द्रियों में रत रहनेवाला जीव विश्रांति चाहता है वृद्धावस्था में, सुख-शांति चाहता है, झंझटों से उपरामता चाहता है ।

रामराज्य की तैयारियाँ हो रही हैं, राज्याभिषेक की शहनाइयाँ बज रही हैं, मंगल गीत गाये जा रहे हैं लेकिन दस इन्द्रियों में रत जीव की रामराज्य की तैयारियाँ होते-होते यह दशरथ कैकयी के कहे-सुने में आ जाता है अर्थात् कामनाओं के जाल में फँस जाता है। रामराज्य की जगह राम-वनवास हो जाता है । तड़प-तड़पकर यह दशरथ संसार से विदाई लेता है । यह दशरथ का जीवन, कौसल्या का जीवन आपके जीवन से जुड़ा है, राम का अवतरण आपके अंतर्यामी राम से जुड़ा है। राम करें कि आपको राम का पता चल जाय ।

रमन्ते योगिनः यस्मिन् स रामः ।

जिनमें योगी लोगों का मन रमण करता है वे हैं रोम-रोम में बसनेवाले अंतरात्मा राम। वे कहाँ प्रकट होते हैं ? कौसल्या की गोद में, लेकिन कैसे प्रकट होते हैं कि दशरथ यज्ञ करते हैं अर्थात् साधन, पुण्यकर्म करते हैं और उस साधन-पुण्य, साधन-यज्ञ से उत्पन्न वह हवि बुद्धिरूपी कौसल्या लेती है और उसमें सच्चिदानंद राम का प्राकट्य होता है। आपकी मतिरूपी कौसल्या के स्वभाव में राम प्रकट हों ।

वे राम कैसे दीनदयालु हैं ? ब्रह्मांडों में व्याप्त सच्चिदानंद नररूप में लीला करते हैं।

नराणामयनं यस्मात्तेन नारायणः स्मृतः ।

(वायु पुराण : ५.३८)

नर-नारियों के समूह में जो सच्चिदानंद परमात्मा व्याप रहा है उसे 'नारायण' कहते हैं। रोम-रोम में रम रहा है इसलिए उसे 'राम' भी कहते हैं।

अर्जुन ने श्रीकृष्ण से प्रश्न किया था कि 'प्रभु ! आपमें प्रीति कैसे हो और आपको हम कैसे जानें ?' तब भगवान ने करुणा करके कहा :

एतां विभूतिं योगं च मम यो वेत्ति तत्त्वतः ।
सोऽविकम्पेन योगेन युज्यते नात्र संशयः ॥

(गीता : १०.७)

जो मनुष्य मेरी इस विभूति (भगवान का ऐश्वर्य) को और योग (अनंत, अलौकिक सामर्थ्य) को तत्त्व से जानता है अर्थात् दृढ़ता से स्वीकार कर लेता है वह अविचल भक्तियोग से युक्त हो जाता है, इसमें कुछ भी संदेह नहीं है।

एक तो भगवान की विभूति और दूसरा भगवान का योग - इन दोनों को इस व्यापक, साकार संसार में निहारने का नजरिया आ जाय। सही नजरिया खो जाता है तो जीव आसुरी वृत्ति का आश्रय लेता है । कहता है : 'कुछ भी करो, सुखी हो जाओ । कुछ भी बोलो, सुखी हो

जाओ। कुछ भी खाओ, सुखी हो जाओ।...' अंत में बेचारा दुःखी हो जाता है। वही बोलो जो बोलना चाहिए, वही सोचो जो सोचना चाहिए, वही करो जो करना चाहिए, वही पाओ जिसे पाने के बाद कुछ पाना बाकी नहीं रहता।

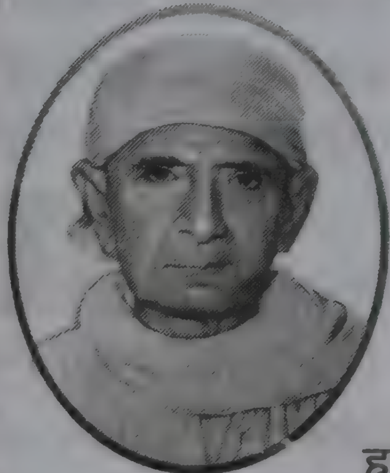
जो बिछड़े हैं प्यारे से,
दर बदर भटकते फिरते हैं।

उस प्यारे रोम-रोम में रमनेवाले सच्चिदानंद से जो बिछुड़े हैं वे सोचते हैं, 'यहाँ जाऊँ तो सुखी हो जाऊँ, अमेरिका जाऊँ तो सुखी हो जाऊँ, यूरोप जाऊँ तो सुखी हो जाऊँ...' लाला ! तू एक ऐसी जगह जा कि जहाँ जाने के बाद तेरी दृष्टि ही लोगों को सुखी कर दे। ऐसा है तेरा सच्चिदानंद रामस्वरूप ! तू उसमें जा। उसमें जाने की बुद्धि ले आ। कैसे मिलेगी ? **योगः कर्मसु कौशलम्।** कर्म करने में कुशलता रखने से। कैसा कर्म ? स्वाद के लिए कर्म नहीं अपितु शाश्वत सुख के लिए कर्म हो तो आपका योग कुशलतापूर्वक हो जायेगा और फिर आपकी बुद्धिरूपी कौसल्या के यहाँ राम प्रकटेंगे।

बच्चा है न, उसके सामने लॉलीपॉप, चॉकलेट, बिस्कुट, हीरे-मोती, जवाहरात रख दो तो वह क्या करेगा ? हीरे-मोती, जवाहरात छू के छोड़ देगा और लॉलीपॉप, चॉकलेट जल्दी सुख का आभास देनेवाले हैं, जल्दी ललक पैदा करनेवाले हैं उनमें फँसेगा क्योंकि बुद्धि अकुशल है। वही बच्चा जब बड़ा हो जाता है तब उसके आगे, तुम्हारे आगे अगर मैं हीरे-जवाहरात रख दूँ और लॉलीपॉप, चॉकलेट रख दूँ तो तुम क्या उठाओगे मुझे पता है। आपकी जैसे इस जगत में बुद्धि कुशल हुई, वैसे इस जगत की गहराई में आत्मिक जगत है, उसका ज्ञान पाने में बुद्धि का कुशल हो जाना मनुष्य-जीवन का लक्ष्य है।

साँईं श्री लीलाशाहजी की अमृतवाणी

मोक्षप्राप्ति कैसे होगी ?



दर्पण भले ही साफ-शुद्ध हो लेकिन यदि वह हिलता रहेगा तो उसमें अपना मुँह कैसे देख सकेंगे ? हमारा दर्पण है शुद्ध हृदय (अंतःकरण) परंतु यदि स्थिर मन न होगा तो अपने स्वरूप अर्थात् आत्मा को कैसे देख (अनुभव कर) सकेंगे ? अतः काम, क्रोध, लोभ, मोह आदि विकारों तथा शब्द, स्पर्श, रूप, रस आदि विषयों के समूह से जब अपने को बचायेंगे, तब मोक्ष को प्राप्त करेंगे।

हृदयरूपी लकड़ी और भगवन्नामरूपी लकड़ी को आपस में रगड़ने से ज्ञानरूपी अग्नि निकलती है। भाग्यवान मनुष्य वह है जो ईश्वर में प्रेम रखता है।

तीन जगत हैं। एक यह जो आँखों से दिखता है, इसे स्थूल जगत कहते हैं। दूसरा वह है जो इन आँखों और इन्द्रियों से नहीं दिखता फिर भी उसकी सत्ता के बिना यह शरीर और इन्द्रियाँ चल नहीं सकतीं। वह दिव्य जगत है। तीसरा होता है तात्त्विक जगत। यह सर्वोपरि सत्ता है जिससे स्थूल और दिव्य - दोनों जगत संचालित होते हैं। आपके कर्मों में कुशलता आयेगी तो आप लौकिक कर्म करते हुए भी दिव्य जगत और फिर तात्त्विक जगत में प्रवेश पा लोगे। ❑

न जानने को कौन जानता है ?

(श्री रमण महर्षि पुण्यतिथि : १४ अप्रैल)

श्री रमण महर्षि के एक भक्त ने उनसे पूछा : ''मैं रोज सुबह-शाम भगवन्नाम का जप करता हूँ। जप करते-करते बहुत विचार आते हैं। बहुत समय बीतने पर याद आता है कि उन विचारों की भीड़ में मैं जप तो भूल ही गया हूँ। मैं इससे बहुत परेशान हूँ। मुझे क्या करना चाहिए ?''

महर्षिजी : ''उस समय भगवन्नाम को पकड़कर रखना चाहिए । आप नाम-जप करते हो तो विचारों की भरमार में जब आपको याद आ जाता है कि आप नाम-जप भूल गये हैं तब इस बात का स्मरण बार-बार अपने-आपको कराओ और बार-बार भगवन्नाम को पकड़ लो । इससे दूसरे विचार धीरे-धीरे शांत होते जायेंगे।''

जीवन सौरभ

संसार की वासनाएँ मिटाने के लिए भगवन्नाम का जप एक अमोघ साधन है। जप-साधना करते समय जब भी मन में व्यर्थ विचार आयें तो उन्हें मिथ्या, आने-जानेवाले समझ के उनके साक्षी बनकर उन्हें देखें। अगर यह सम्भव न हो पाये तो बार-बार भगवन्नाम का आश्रय लें। भगवन्नाम या ॐकार का कभी ह्रस्व, दीर्घ, कभी प्लुत (दीर्घ से भी अधिक लम्बा) उच्चारण करें तो कभी शांत भाव से जप करें। इससे तुरंत ही विचारों की शृंखला टूट जायेगी। जप-सातत्य से विचार शांत होते-होते जप के वास्तविक फल आत्मविश्रांति का अनुभव होने लगता है।

एक दिन एक अनजान यात्री रमण महर्षि के सत्संग में आया। वह कोई भक्त या जिज्ञासु नहीं था फिर भी उनके आश्रम में कुछ दिन रहा।

जाने से पहले बोला : ''स्वामीजी ! जिज्ञासु आपसे प्रश्न पूछते हैं। मुझे भी आपसे कुछ पूछने का मन हो रहा है पर मैं तो जानता ही नहीं हूँ कि मैं क्या पूछूँ तो मुझे मुक्ति कैसे मिलेगी ?''

महर्षिजी ने बड़े प्रेम से समझाया : ''आपने कैसे जाना कि आप कुछ नहीं जानते ?''

''लोगों के प्रश्न और आपके उत्तर सुनकर मुझे लगा कि मैं तो कुछ भी नहीं जानता।''

''ठीक है, तुमने जान लिया कि तुम कुछ नहीं जानते। इतना काफी है। इससे बढ़कर और क्या चाहिए ?''

''पर स्वामीजी ! केवल इतना जान लेनेभर से मुक्ति कैसे मिलेगी ?''

''क्यों नहीं ? कोई एक है जो जानता है कि 'यह कुछ नहीं जानता।' यदि तुम खोजकर यह जान लो कि यह 'कोई' कौन है तो पर्याप्त है। जब मनुष्य यह मान लेता है कि 'मैं सब जानता हूँ' तो उसका अहं बढ़ता है। इससे तो 'आप कुछ नहीं जानते' और फिर यह खोज करना कि 'मुक्ति कैसे मिले ?' क्या यह ज्यादा अच्छा नहीं ?''

वह व्यक्ति आनंदित होकर चलता बना। यदि कोई जीवभाव में रहते हुए ही कह दे कि 'मैं सब जानता हूँ' तो आत्मा को तो उसने बुद्धि में कैद कर लिया। हकीकत में जो व्यक्ति नम्र, श्रद्धावान, जिज्ञासु होकर संतों-सद्गुरुओं का सत्संग सुने, गीता, उपनिषद्, योगवासिष्ठ आदि वेदांत-परक ग्रंथों का स्वाध्याय करे और ब्रह्मनिष्ठ महापुरुषों के मार्गदर्शन में 'मैं कौन हूँ ? जानने को अथवा न जानने को - दोनों को जाननेवाला तो मैं हूँ। ऐसा विलक्षण ज्ञाता मैं कौन हूँ ?' ऐसे विवेक जगानेवाले पुण्यमय प्रश्नों पर विचार करे, अपने-आपसे पूछता जाय, सत्संग में इनके हल खोजकर तदनुसार चिंतन-मनन करता जाय तो शीघ्र परम लाभ होता है। ❒

पूज्य बापूजी के जीवन-प्रसंग

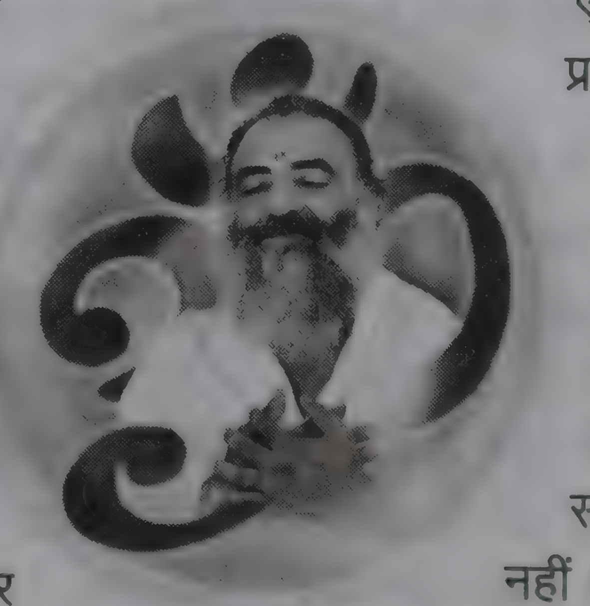
गुरुआज्ञा-पालन कैसे करें ?

सद्गुरु की आज्ञा वास्तव में उनका आशीर्वाद ही होती है । वे जो बताते हैं, संकेत करते हैं उसमें हमारी उन्नति का रहस्य छुपा होता है । वे हमारे लिए जो उचित समझते हैं वह हमें जँचे चाहे न जँचे, हमारे लिए वही हितकर होता है । 'गुरुभक्तियोग' शास्त्र में आता है कि 'सदैव याद रखो, उच्चात्मा गुरु को जो अच्छा लगता है वह आपकी पसंदगी की अपेक्षा अधिक हितकर होता है ।'

प्रेरक प्रसंग

गुरुआज्ञा-पालन के संदर्भ में श्री आनंदमयी माँ कहती थीं : ''अविचार से (अपनी बुद्धि से कुछ मिलावट किये बिना) सद्गुरु के आदेश का पालन करो, ऐसा करने से काम बन जायेगा ।''

अहमदाबाद आश्रम की वाटिका में बगीचे की सेवा करनेवाले संतोषभाई अपने जीवन का एक प्रसंग बताते हुए कहते हैं : एक बार पूज्य बापूजी प्रातः-भ्रमण करते हुए गौशाला पधारे थे तो वहाँ का फाटक देखकर पूछा : ''यह तिरछा कैसे हो गया ?''



सेवक : ''ट्रैक्टर चलाते समय चालक से धक्का लग गया था ।''

''उसको बोलना ध्यान रखा करे । चलो, इसको सीधा करो ।''

उस फाटक का एक हिस्सा झुक गया था तो बापूजी बोले : ''जो हिस्सा ऊपर उठ गया है उसको तार से बाँधकर नीचे किसी खूँटी से कस दो तो फाटक सीधा हो जायेगा ।'' इतना बोलकर पूज्यश्री घूमने चले गये ।

'ऐसा तो मैं कर चुका हूँ मगर सीधा नहीं हुआ ।...' ऐसा सोच के मैं अपनी बुद्धि चलाने लगा । बहुत कोशिशें कीं, फाटक के नीचे खुदाई भी कर दी, जिस खम्भे पर वह लगा था उसको सीधा कर दिया, ठोका-पीटा परंतु कुछ नहीं हुआ । दूसरों की मदद भी खूब ली पर जो करना चाहिए वह नहीं किया । बापूजी लौटकर आनेवाले थे, सोचा कि 'अब एक बार वैसा ही करके देखता हूँ जैसा गुरुजी ने बताया था ।' फाटक को तार से ४-५ लपेटा मारकर खींचा और बाँध दिया तो एकदम सीधा हो गया । मुझे हमेशा के लिए एक सीख मिल गयी कि गुरु-उपदिष्ट मार्ग पर चलने में ही जीवन की सफलता है ।

बापूजी का अद्भुत संकल्प !

एक साधक भाई ने उनके द्वारा प्रत्यक्ष देखी गयी घटना बतायी कि १९९३ की बात है । अहमदाबाद आश्रम में पूज्य बापूजी के पावन सान्निध्य में ध्यानयोग शिविर चल रहा था । उस समय आश्रम के सत्संग-मंडप की छत पक्की नहीं थी, घास-फूस की बनी थी । एक दिन शाम के साढ़े छः बजे गुरुदेव ने सत्संग के बाद धीर-गम्भीर वाणी में ध्यान कराना शुरू किया तभी अचानक जोरों की बारिश आ गयी । सूखे पत्तों की छत पर पानी गिरने से बहुत तेज आवाज आने लगी, जिससे शिविरार्थियों को पूज्यश्री की आवाज सुनाई नहीं दे रही थी ।

बापूजी आसमान की ओर देखते हुए बोले : ''मेघराज ! देखो तो जरा, ध्यान चल रहा है, बंद करो इसे ।'' तुरंत बारिश बिल्कुल बंद हो गयी । ध्यान फिर से चलने लगा । ध्यान पूरा होने के बाद

कीर्तन शुरू हुआ तो पूज्यश्री ने ऊपर इशारा करते हुए कहा : ''कीर्तन में संगीत बजे ऐसा रिमझिम बरसो ।'' और बारिश ऐसे शुरू हुई जैसे कोई साज बजा रहा हो ! कीर्तन के उपरांत दर्शनार्थियों की कतार लगी तो पूज्यश्री ने साधकों से कहा : ''जल्दी करो, बारिश को रोक रखा है ।'' जैसे ही दर्शनार्थियों की कतार समाप्त हुई, बापूजी ने ऊपर इशारा करते हुए कहा : ''दे दनादन !'' इतना कहते ही खूब मूसलाधार बारिश शुरू हो गयी ।

देवता भी ऐसे ब्रह्मज्ञानी महापुरुषों की आज्ञा का पालन कर अपना भाग्य बनाते हैं । प्रकृति ऐसे महापुरुषों की दासी होती है, उनकी आज्ञा में चलती है परंतु महापुरुष स्वयं के लिए उसमें हस्तक्षेप नहीं करते हैं । परोपकार के लिए या लोगों को ईश्वर के रास्ते लगाने के लिए उनके द्वारा ऐसी लीलाएँ प्रसंगवश होती रहती हैं ।

भगवान सबको भवबंधन से मुक्त करनेवाले हैं परंतु लीला करके नागपाश में बँध गये और गरुड़जी को बंधन काटने की सेवा दी । जो भगवान दूसरों को भवबंधन से छुड़ाते हैं उन्होंने अहिरावण की कैद में बँधने की लीला की और मुक्त कराने का निमित्त बनाकर हनुमानजी को सेवा का अवसर दिया तथा हनुमानजी की महिमा संसार को बतायी । ऐसे ही महापुरुष कभी-कभी बंधन को स्वीकार कर लेते हैं पर इसका तात्पर्य यह नहीं है कि वे असहाय हैं बल्कि वे तो भक्तों के सामर्थ्य को विकसित करना चाहते हैं और संसार के सामने उनकी महिमा प्रकट करना चाहते हैं ।

...और वह चल पड़ी

अहमदाबाद निवासी ७७ वर्षीय कंचन पटेल अपने जीवन का एक प्रसंग बताते हुए कहती हैं :

१९८४ की बात है । मैं आश्रम में पूज्य बापूजी का सत्संग सुन रही थी । मुझे संदेश मिला कि 'आपकी छोटी बहन का जीप से एक्सीडेंट हो गया है, जिससे उनको शरीर के दायें भाग में लकवा मार गया है ।' मैंने पूज्यश्री से बहन की जीवन-रक्षा हेतु प्रार्थना की ।

गुरुदेव ने आशीर्वाद दिया और बोले : ''जिस भाग में लकवा हुआ है उस भाग पर बड़ बादशाह की मिट्टी लगाना, सब ठीक हो जायेगा ।''

मैंने हॉस्पिटल में जाकर देखा तो बहन लाश जैसी पड़ी थी । उसका मुँह टेढ़ा हो गया था, एक शब्द भी नहीं बोल पा रही थी । मैंने बड़ बादशाह की मिट्टी लगायी ।

कुछ दिनों के बाद मैं अपनी बहन को पूज्यश्री के दर्शन हेतु ले के गयी और प्रार्थना की : ''गुरुदेव ! मेरी बहन बिना सहारे के बिल्कुल भी नहीं चल पाती है, कृपा कीजिये ।''

उस समय वहाँ एक भाई अपनी नयी जीप लाये थे गुरुदेव के करकमलों से शुभारम्भ कराने के लिए । बापूजी ने बहन से कहा : ''बैठ जा बेटी !''

उसको गाड़ी में बैठा के पूज्यश्री ने वहीं एक-दो चक्कर लगाये और कहा : ''अब इसको छोड़ दो, पकड़ना मत । आज से यह बिना सहारे के ही चलेगी ।'' मैंने उसे तुरंत ही छोड़ दिया ।

और आश्चर्य ! एक कदम भी बिना किसी सहारे के न चल पानेवाली मेरी लकवाग्रस्त बहन उसी समय लगभग ५०-६० कदम बिना सहारे के चली ! बापूजी बड़ बादशाह के पास खड़े थे, बहन गुरुदेव को देखते-देखते धीरे-धीरे कदम रखते हुए उनके समीप गयी । गुरुदेव के श्रीमुख से निकला ब्रह्मवाक्य सत्य सिद्ध हुआ ।

आज मेरी बहन बिना सहारे के चलती है, सीढ़ियों पर चढ़ जाती है और सत्संग-दर्शन हेतु आश्रम में भी जाती है । उसके शरीर की तकलीफ तो दूर हुई, साथ ही उसे भक्ति का रंग भी लग गया । महापुरुषों की कृपा अकल्पनीय होती है !

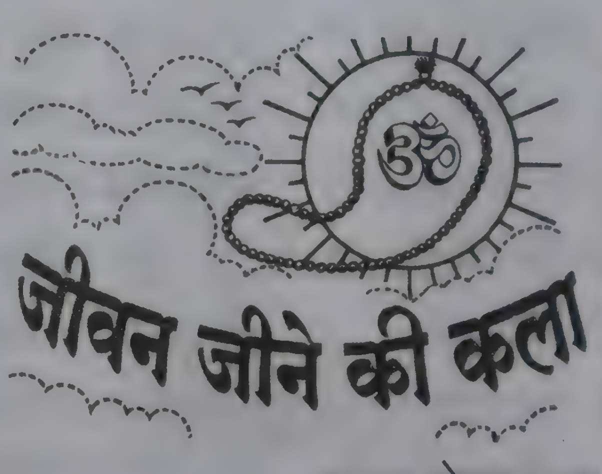
(शेष पृष्ठ २५ पर)

मंत्रजप-संबंधी सावधानियाँ

(गतांक से आगे)

(९) माला हेतु स्वच्छता : जूठे मुँह, जूठे हाथ माला लेकर बैठ गये, नहीं। हाथ-पैर धोकर या स्नान करके मंत्रजप करें । हाँ, जो श्वासोच्छ्वास में यानी मानसिक मंत्रजप है, वह तो हर परिस्थिति में जपा जा सकता है लेकिन जो माला पर जप है उसके लिए स्वच्छता की जरूरत है ।

(१०) शिश्नेन्द्रिय स्नान : जापक को चाहिए कि लघुशंका आदि करने के बाद शिश्नेन्द्रिय को जल से स्नान कराये । जितना स्वच्छ होकर जप करेगा, प्रसन्न हो के जपेगा उतना ज्यादा लाभ होगा ।



(११) शौच-संबंधी : माला पहनकर शौचालय में नहीं जाना चाहिए, अगर चले गये तो मालासहित स्नान कर लें और माला धो के पहन लें । मल-मूत्र या किसी विवशता में साधना से उठना पड़े तो हाथ, पैर एवं मुँह धोकर अथवा स्नानादि से शुद्ध हो के पुनः साधना करने बैठ जाना चाहिए और एक माला शुद्धिस्वरूप अलग से जपनी चाहिए। शौच के पश्चात् स्नान आवश्यक है परंतु सूर्यास्त के बाद स्नान नहीं करना चाहिए । यदि रात्रि को स्नान करना पड़े तो कमर के नीचे तक स्नान कर लें, ऊपर के भाग को गीले कपड़े से पोंछ लें । स्त्रियों को रात्रि में मासिक धर्म हो गया हो तो स्नान जरूर कर लेना चाहिए ।

(१२) मासिक धर्म में : महिलाओं को मासिक धर्म में न तो माला पहननी चाहिए न माला घुमानी चाहिए और न ॐकार मंत्र जपना चाहिए । जैसे **'हरि ॐ'** मंत्र है तो **'हरि, ह**[ि] जपें, **'ॐ नमः शिवाय'** मंत्र है तो **'नमः शिवाय** जपें । **'ॐ ऐं नमः'** है तो **'ऐं नमः'** जपें ।

(१३) सिर ढकने-संबंधी : बोलते हैं कि सिर ढककर जप करने से मंत्र सिद्ध नहीं होत है । तो जिनको इष्टमंत्र की सिद्धि करनी है उनक तो यह नियम पालना है । जिनको भगवान की प्रीति के लिए जप करना है वे तो चलते-फिरते पगड़ी पहने - कैसे भी जपें । कार्यसिद्धि करन है, मंत्र सिद्ध करना है तो उतनी देर के लिए सि ढकने का नियम पाल लें ।

(१४) जननाशौच व मरणाशौच में : जननाशौच (संतान-जन्म के समय लगनेवाला अशौच अर्थात सूतक) के समय प्रसूतिका स्त्री (संतान की माता) ४० दिन तक व संतान का पिता १० दिन तक माला लेकर जप न करें । इसी प्रकार मरणाशौच (मृत्यु के समय लगनेवाला अशौच अर्थात् पातक) में १३ दिन तक माला लेकर जप नहीं किया ज सकता किंतु मानसिक जप तो प्रत्येक अवस्था में किया जा सकता है ।

मंत्रजप से पूर्व क्या करें ?

पूज्य बापूजी के सत्संग में आता है :

(१) टंक विद्या का प्रयोग : प्रतिदिन जप करने से पहले दो बार टंक विद्या का प्रयोग कर लें । इससे प्राण का ताल बदलेगा, मन की जो मनोराज की आदत है वह बदलेगी, सुषुम्ना नाड़ी का द्वार खुलेगा, श्वासोच्छ्वास में जप का जो प्रभाव पड़ना चाहिए और श्वास का प्रभाव जो मन पर पड़ना चाहिए उसमें सुविधा मिलेगी । आपको जप का राजमार्ग मिल जायेगा ।

टंक विद्या प्रयोग-विधि : लम्बा श्वास लेकर होंठ बंद करके कंठ से 'ॐ' की ध्वनि →

इसका नाम है योग वेदांत सेवा समिति !

- पूज्य बापूजी

(गतांक का शेष)

'गुरुजी शायद न देखें... चेला नहीं देखे...' अरे, पर गुरु क्यों नहीं देखते हैं ! तुमको क्या खबर गुरु की कितनी आँखें होती हैं ! गुरु जब तुम्हारे में निहारते हैं तो तुम्हारे अंदर एक जगह हो जाती है। तुम कुछ भी करते हो तो वह देखता है गुरु-तत्त्व। हम अच्छा करते हैं तो गुरु को पता चलता है कि नहीं ?

कीड़ी के पग नेवर बाजे, सो भी साहब सुनत है।

कइयों को होता है कि 'हमें तो कोई देखता नहीं, हमने इतना-इतना किया, इतनी सेवा की, बापू को तो खबर नहीं, कोई देखता नहीं।...' 'बापू को खबर नहीं' ऐसा विचार नहीं करना, कोई देखे या न देखे पर तुम्हारा अंतर्यामी तो तुमको अंदर से धन्यवाद देता है ! और वह तुमको सन्मति देगा, तुम्हें सत्य का साक्षात्कार करने का मार्ग अंदर से दिखायेगा। इससे किसीको दिखाने या सुनाने का प्रदर्शन नहीं करना।

करम प्रधान बिस्व करि राखा।
जो जस करइ सो तस फलु चाखा॥

(श्री रामचरित. अयो. कां. : २१८.२)

अपने को प्रदर्शन के लिए दर्शन नहीं करना, अपन तो दर्शन करने के लिए दर्शन करते हैं।

तो समिति का उद्देश्य कितना ऊँचा है और समिति का लक्ष्य कितना बड़ा है ! इस बड़े लक्ष्य, बड़े उद्देश्य तक पहुँचने के लिए जरा बड़े विचार, बड़ा हृदय चाहिए। '**महामनाः स्यात्।**' बड़े मनवाला बनना चाहिए।

समिति में जो व्यक्ति सक्रिय है केवल उतनी समिति नहीं है, जिनको एकाग्रता का और ज्ञान का द्वार खोलना हो वे सब समिति हैं। अपने को कोई बाड़ा नहीं बनाना है, ध्यान रखना। कोई पंथ की स्थापना नहीं करनी है, कोई बाड़ा या मठ या मढ़ी (छोटा मठ) नहीं चलानी है, अपने को तो अपनी भ्रांतियों को तोड़ के ज्ञान का दीया प्रकटाना है।

'योग' माने ध्यान और 'वेदांत' माने सत्संग के विचार। जैसे पक्षी दो पंखों से उड़ता है, व्यक्ति दो पैरों से चलता है और सृष्टि में दिन और रात हैं ऐसे ही विचार और ध्यान - दोनों पंखों से आध्यात्मिक यात्रा जल्दी हो जाय। आप भी योग-वेदांत का फायदा लेना और दूसरों तक भी पहुँचाना इसका नाम है 'योग वेदांत सेवा समिति'। ❑

⟶ निकालते हुए सिर को ऊपर-नीचे करें।

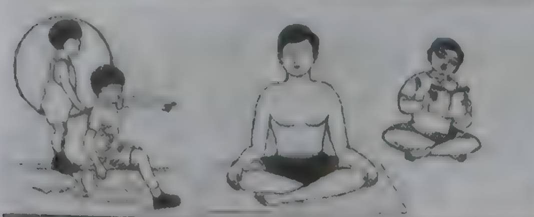
(२) कभी-कभी **पंजों के बल थोड़ा कूद लें**, थोड़ा कीर्तन करें, १-२ मिनट नृत्य कर लें फिर जप करने बैठें।

(३) तिलक : ललाट पर दोनों भौंहों के बीच चंदन या सिंदूर का तिलक आज्ञाचक्र को विकसित करता है और उसके द्वारा पीनियल ग्रंथि की कार्यक्षमता को बढ़ाता है। यह बुद्धिबल व सत्त्वबल वर्धक है तथा विचारशक्ति को भी विकसित करता है। अतः तिलक लगाना आध्यात्मिक तथा वैज्ञानिक - दोनों दृष्टिकोणों से बहुत लाभदायक है।

(४) प्राणायाम : जप करने से पूर्व साधक यदि प्राणायाम करे तो एकाग्रता में वृद्धि होती है। इसके बाद माला लेकर जप करें।

माला मुझसे लड़ पड़ी, तू क्यों बिसरा मोय।
बिना शस्त्र के सूरमा, लड़ता न देखा कोय॥

(क्रमशः) ❑



विद्यार्थी संस्कार



हुआ प्रकाश, बरसे आँसू

एक बार संत नामदेवजी के सत्संग में श्यामनाथ नामक एक धार्मिक व्यक्ति अपने पुत्र तात्या को लेकर आये। श्यामनाथजी पक्के सत्संगी थे जबकि उनका पुत्र धर्म-कर्म और साधु-संतों की संगति से दूर भागता था। पिता ने संत को दंडवत् प्रणाम कर कहा : ''महाराज ! यह मेरा पुत्र तात्या सारा दिन कामचोरी और आवारागर्दी में व्यतीत करता है। सत्संग के तो नाम से ही बिदकता है। कृपया इसका मार्गदर्शन कीजिये।''



नामदेवजी उन दोनों को मंदिर के पीछे लम्बे-चौड़े दालान में ले गये। वहाँ एक कोने में लालटेन जल रही थी लेकिन संत उन्हें उससे दूर दूसरे अँधेरेवाले कोने में ले गये तो तात्या बोल पड़ा : ''महाराज ! यहाँ अँधेरेवाले कोने में क्यों ? वहाँ लालटेन के पास चलिये न ! वहाँ हमें उचित प्रकाश मिलेगा और हम एक-दूसरे को देख भी सकेंगे।''

नामदेवजी मुस्कराये, बोले : ''बेटा ! तुम्हारे पिता भी तुम्हें रात-दिन यही समझाने में लगे रहते हैं। प्रकाश तो प्रकाश के स्रोत के पास जाने से ही मिलता है पर हम अंधकार में ही हाथ-पैर मारते रह जाते हैं। जीवन का सर्वांगीण विका[...] करनेवाले सच्चे, अमिट, आनंदप्रद ज्ञान [...] एकमात्र स्रोत ईश्वर-अनुभवी संत ही हैं और वह उनकी संगति से ही मिलता है। संतों के सत्संग से मलिन, कलुषित हृदय में भी भगवान का ज्ञान, रस, माधुर्य पाने की योग्यता आ जाती है। तुम्हारा कहना उचित ही है परंतु केवल लालटेन के प्रकाश से दुःखों का अँधेरा नहीं मिटता, वह तो संतों के ज्ञान-प्रकाश से ही मिट सकता है। समझे वत्स !''

तात्या स्तब्ध खड़ा था। नामदेवजी ने उसके सिर पर हाथ फेरा और तात्या की आँखों से अश्रुधाराएँ बहने लगीं। उसके अंतर में समझदारी का सवेरा हुआ, वह उन्नति के रास्ते चल पड़ा। □

मनुष्य [...]
स्व[...]

सदैव प्रस[...]
भक्ति है। अप[...]
थोड़े-से प्रयत[...]
सफल हो जाये[...]
हताशा, आलस[...]
करने के बाद [...]
मनुष्य अ[...]
है अतएव भाग्य[...]
और सफल जी[...]
में अतुलित [...]
जागृत करो। अ[...]
धैर्य, बुद्धि, श[...]
कराओ। पद-[...]
सहायता व आन[...]
सद्गुरु भी तुम[...]

विपत्ति के साथी

तुलसी साथी विपत्ति के, विद्या विनय विवेक।
साहस सुकृति सुसत्यव्रत, राम भरोसे एक ॥

विद्या, विनय, विवेक, साहस, सत्कार्य, सुसत्यव्रत (सत्य पर दृढ़ रहने का व्रत) तथा भगवान और सद्गुरु पर भरोसा - ये ही गुण मनुष्य को विपत्ति के समय साथ देते हैं।

गतांक की 'ज्ञानवर्धक पहेली' का उत्तर
छत्रपति शिवाजी महाराज

प्राणवान पंक्तियाँ

शाम का ढला सूरज सुबह उग आता है।
हर पतझड़ वसंत में बदल जाता है॥
धीरज धर पुरुषार्थ कर हिम्मत न हार।
सत्संग सुन फर्ज अदा कर, यही है सार॥

परीक्षा के दिनों में विशेष लाभकारी

पूज्य बापूजी का विद्यार्थियों के लिए खास तोहफा

❋ प्रातः ब्राह्ममुहूर्त में उठकर ५-७ मिनट ध्यान करने के पश्चात् पढ़ने से पढ़ा हुआ जल्दी याद होता है।

❋ पढ़ाई के पहले २१ बार सारस्वत्य मंत्र जपनेवाले बच्चे पढ़ाई में आगे आयेंगे, पक्की बात है !

❋ देर रात तक चाय-कॉफी पीते हुए पढ़ने से बुद्धिशक्ति का क्षय होता है।

❋ प्रसन्नचित्त होकर पढ़ें, तनावग्रस्त हो के नहीं।

❋ दिनचर्या बना के तत्परता से उसका पालन करें, इससे समय नष्ट होने से बचेगा। समय का सदुपयोग करें, दुरुपयोग नहीं।

❋ पढ़ते समय अगर आलस्य या नींद आती है तो कमरे में हरे रंग के पर्दे लगा दो तो व्यर्थ का आलस्य और नींद कम हो जायेगी।

❋ लम्बा श्वास लेकर दीर्घ प्रणव (ॐकार) का जप करो। जितना समय उच्चारण में लगे उतनी देर शांत हो जाओ। १० से १२ मिनट तक ॐकार-गुंजन करने तथा ॐकार मंत्र का अर्थसहित ध्यान करने से हारे को हिम्मत, थके को विश्रांति मिलती है, भूले को अंतरात्मा मार्गदर्शन करता है।

❋ **तनाव, चिंता दूर भगायें** : भगवन्नाम-जप करते हुए हाथ ऊँचे करके हास्य-प्रयोग करें तो सारे-के-सारे तनाव गायब ! जीवन धन्य-धन्य हो जायेगा। [महर्षि च्यवन द्वारा खोजा गया 'तृप्ति प्राणायाम' चिंता, तनाव एवं थकान दूर कर नयी ऊर्जा, नयी उमंग जगाने के लिए विद्यार्थियों हेतु भी वरदान है। (पढ़ें पृष्ठ ३४)]

❋ **बुद्धि को पुष्ट करने का सुंदर उपाय** : जितने भी दुःख हैं, जितने भी जन्म-मरण हैं वे बुद्धि की कमजोरी से हैं। पलाश व बेल के पत्ते और घी एवं मिश्री मिश्रित करके उसका हवन करें तथा उसके धूप में प्राणायाम करके सारस्वत्य मंत्र अथवा भगवन्नाम जपें तो बुद्धि में बल आ जायेगा, स्मृतिशक्ति बढ़ेगी।

[हवन की जगह पलाश, बेल पत्ते आदि सामग्री मिलाकर बनायी गयी आश्रम व समिति के सेवाकेन्द्रों पर उपलब्ध 'स्पेशल गौ-चंदन धूपबत्ती' का उपयोग करना बेहद आसान व सुविधाजनक है।

विशेष : विद्यार्थियों व सभीके लिए लाभकारी स्मृति, मेधाशक्ति व मनोबल वर्धक तथा तनावमुक्त करनेवाली आयुर्वेदिक 'ओजस्वी चाय' का लाभ जरूर उठायें। (पढ़ें पृष्ठ ३१)]

परीक्षा के क्षणों में...

(१) परीक्षा-कक्ष में प्रश्नपत्र मिलने से पूर्व अपने इष्टदेव या गुरुदेव को प्रार्थना करें।

(२) सर्वप्रथम पूरे प्रश्नपत्र को एकाग्रचित्त होकर पढ़ें।

(३) सरल प्रश्नों के उत्तर पहले लिखें।

(४) उत्तर सुंदर व स्पष्ट अक्षरों में लिखें।

(५) किसी भी कीमत पर धैर्य न खोयें। दृढ़ पुरुषार्थ करते रहें। निर्भयता, उद्यम, साहस व धैर्य बनाये रखें। भ्रूमध्य में **'गं गं गं गणपतये नमः'** मंत्र देखें व मन में रटें, इससे अच्छे उत्तर आते हैं।

इन बातों को समझकर अमल किया जाय तो केवल लौकिक शिक्षा में ही नहीं वरन् जीवन की हर परीक्षा में विद्यार्थी सफल हो जायेगा। ❑

ाग्य का
ता है
- पूज्य बापूजी
श्वर की सर्वोपरि
सन्नता रखे तो
हुआ कार्य भी
दिल में निराशा,
ी तो बहुत प्रयत्न
नहीं मिलेगी।
का स्वयं विधाता
छोड़कर उन्नत
के लिए अपने मन
र आत्मविश्वास
में उद्यम, साहस,
राक्रम का प्रवेश
रमात्म-सत्ता की
रहे। ईश्वर और
हते हैं।

महान अलक्ष्य फल देनेवाला है श्रीगुरु-ध्यान

- स्वामी मुक्तानंद परमहंस

एक बार एक नवयुवक मेरे पास आया और बोला : ''बाबाजी ! मुझे एक युवती से प्रेम हो गया। हमने एक-दूसरे को पसंद किया और विवाह करने का निश्चय कर लिया। परंतु उस लड़की ने इसी बीच किसी और को पसंद कर लिया और उससे शादी कर ली। इस कारण मैं बहुत पीड़ित हूँ।''

''अरे, इसमें दुःख की क्या बात है ? तुम भी कोई दूसरी लड़की देख लो।''

''पर वह लड़की मेरे मन में इतनी बैठ गयी है कि निकालने के लाख प्रयास करने पर भी नहीं निकलती।''

''तुम उसकी याद क्यों करते हो ?''

''याद मैं थोड़े ही करता हूँ, स्वयं ही उसका स्मरण चित्त में आ जाता है। अपने-आप ही उसकी मूर्ति मेरी आँखों के सामने घूमने लगती है।''

जब हम किसीको प्रेम से हृदय में बिठाते हैं तब वह निकालने से भी नहीं निकलता। प्रेमयुक्त ध्यान का ऐसा फल होता है। तो फिर तुम अपने गुरुदेव को क्यों नहीं इसी भाँति प्रेम से ध्याते !

(शास्त्र कहता है :

ध्यानमूलं गुरोर्मूर्तिः पूजामूलं गुरोः पदम्।
मंत्रमूलं गुरोर्वाक्यं मोक्षमूलं गुरोः कृपा ॥

इससे तो अद्भुत लाभ होगा।

तीरथ नहाये एक फल, संत मिले फल चार।
सद्गुरु मिले अनंत फल, कहत कबीर विचार ॥

गुरु का ध्यान तो अनंत फलदाता है। संसारी ध्यान काम, क्रोध, लोभ, मोह, वासना में उलझाकर विनाश करता है। गुरु का ध्यान तो अविनाशी से मिलाता है।

अलख पुरुष की आरसी, साधु का ही देह।
लखा जो चाहे अलख को, इन्हीं में तू लख लेह ॥

गुरु के एक ही बार तुम्हारे अंतःकरण में प्रवेश करने से वे मूर्ति बनकर वहाँ बैठ जायेंगे। फि[र] निकालने से भी नहीं निकलेंगे।

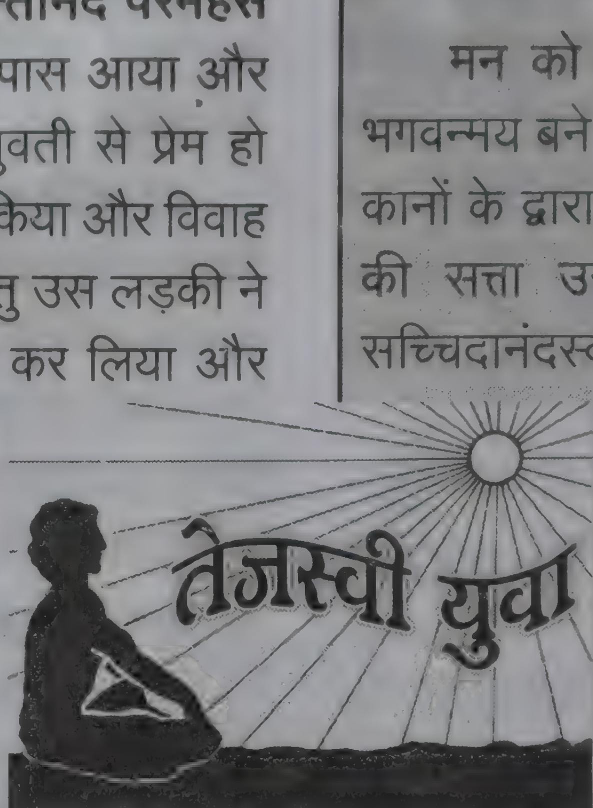
तुमने व्यावहारिक जीवन में जो प्यार [से] साधना की, जिन-जिन चीजों को गले लगा[या], प्यार किया, जिस-जिसका चिंतन किया, वे स[ब] तुमको फल दे रहे हैं। कभी कारखाने के दर्शन, कभी ऑफिस के दर्शन, कभी बाल-बच्चों [के] दर्शन होते रहने पर भी तुम इसे ध्यान न[हीं] समझते !

(शेष पृष्ठ २३ पर)

भारत का युवा-वर्ग यह सूत्र अपना ले

- पूज्य बापूजी

मन को ऐसे ही दृश्य दिखायें कि मन भगवन्मय बने। सबमें नेत्रों के द्वारा देखने की, कानों के द्वारा सुनने की, नाक के द्वारा सूँघने की सत्ता उस सच्चिदानंद की है। उस सच्चिदानंदस्वरूप को सबमें देखने का नित्य अभ्यास करें। ऐसा ही सत्साहित्य पढ़ें कि मन में ईश्वरप्राप्ति के, ईश्वरप्रीति के विचार आयें। किसीके भी प्रति कुदृष्टि न रखें। यदि भारत का युवा-वर्ग यह सूत्र अपना ले तो हर क्षेत्र में सफल हो सकता है।



शाबाश ! भारत के नौजवानो, शाबाश !! आगे बढ़ो। संयमी व सदाचारी बनो। भारत की गौरवमयी गरिमा को पुनः लौटा लाओ। विश्व में पुनः दिव्य भारतीय संस्कृति की पताका फहरने दो।

अपने से नाराज हुए बिना दूसरे से नाराजगी सम्भव नहीं

महिला उत्थान

एक परिवार में तीन बहुएँ थीं। बड़ी बहू की कोई कितनी ही सेवा करे पर वह हमेशा मुँह फुलाये रहती थी। मँझली बहू किसी आत्मवेत्ता गुरु की शिष्या थी और सत्संग-प्रेमी, विवेकी, सेवा-भक्तिवाली, उदार एवं शांतिप्रिय थी। छोटी बहू साधारण श्रेणी की थी। राजी करके उससे चाहे जितना काम करा लो परंतु बकवास, निंदा-चुगली करनेवालों के काम में हाथ नहीं लगाती थी, अतः अपनी बड़ी जेठानी की सेवा तो वह कर ही कैसे सकती थी ! लेकिन छोटी जेठानी की खूब सेवा करती थी। और मँझली बहू का तो कहना ही क्या ! वह सबसे प्रेमभरा, आत्मीयतापूर्ण व्यवहार करते हुए सबकी सेवा करती थी।

आखिर एक दिन छोटी बहू ने मँझली से पूछ ही लिया : ''दीदी ! बड़ी दीदी आप पर सदा नाराज रहती हैं। कभी अपशब्द भी बोल देती हैं, फिर भी आप उनकी सेवा करती हैं। उनके प्रति मैंने कभी आपसे कोई शिकायत नहीं सुनी, बात क्या है ?''

मँझली बहू ने कहा : ''बहन ! बड़ी दीदी की गाली मुझ तक पहुँचती ही नहीं। वाणी की पहुँच कानों तक ही तो है। मुझ तक तो मेरी बुद्धि की भी पहुँच नहीं है, जो इस सृष्टि का सबसे बड़ा औजार है। और वे सदा नाराज रहती हैं तो अपने से रहती हैं। क्या कोई अपने से नाराज हुए बिना दूसरे से नाराज हो सकता है ? स्वयं बुरा बनकर ही कोई दूसरों का बुरा कर सकता है। उनकी नाराजगी मुझ तक पहुँचती ही नहीं है क्योंकि जहाँ नित्य, अविनाशी आनंद-ही-आनंद है, वहाँ उत्पत्ति-विनाशशील नाराजगी कैसे पहुँच सकती है, क्या कर सकती है ? मेरे गुरुदेव ने बताया है कि 'दूसरों के अधिकार की रक्षा और अपने अधिकार का त्याग करनेवाला कभी दुःखी नहीं हो सकता।' इस प्रकार नाराजगी को हर पहलू से समझने पर नाराजगी का महत्त्व ही नहीं रहता। संसार सपना, चिद्घन चैतन्यस्वरूप आत्मा अपना... जहाँ राजी-नाराजगी हो-होकर मिट जाती है उस अपने आत्मदेव में जगना ही सार है, बाकी सब बेकार है।'' □

अपने जीवन को महानता के शिखर पर पहुँचा दो

- पूज्य बापूजी

हे भारत की देवियो ! तुममें अथाह शौर्य व सामर्थ्य छुपा है। अपनी सुषुप्त शक्तियों को जगाओ। गार्गी, मदालसा, मीरा भी ऐसी भारतभूमि की नारी-रत्न थीं। तुम भी संतों-महापुरुषों और सत्शास्त्रों के मंगलमय उपदेशों का लाभ लेकर अपनी दिव्यता को जगाओ और अपने जीवन को महानता-पूर्णता के शिखर पर पहुँचा दो। तुच्छ चीजों में जीवन बरबाद न करते हुए उसे भगवान की आराधना-उपासना, जप-तप-साधना में लगाओ तो तुम भी आत्मपद में आरूढ़ हो सकती हो।

प्रसव-पीड़ा घटाने और हृष्ट-पुष्ट व गोरी संतान पाने हेतु

गर्भिणी रोज प्रातःकाल २५-२५ ग्राम नारियल और मिश्री चबा के खाये तो प्रसव में दर्द कम होता है व गर्भस्थ शिशु हृष्ट-पुष्ट और गोरा होता है।

(अष्टमी को नारियल खाना वर्जित है।)

बंधन बनाओ या मोक्ष, तुम स्वतंत्र हो

- स्वामी अखंडानंदजी सरस्वती

यह संसार क्या है ? स्वर्ग कि नरक ? सुख कि दुःख ? अरे, यह न नरक है न स्वर्ग। यह तो साक्षात् ब्रह्म है। तुम अपनी दृष्टि से इसे नरक बना के रो सकते हो और अपनी दृष्टि से इसे स्वर्ग बनाकर हँस सकते हो। दोनों से उदासीन होकर तुम आनंद में, मौज में रह सकते हो। यह मन ही सुख-दुःख का कारण है :

मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः ।
बन्धाय विषयासक्तं मुक्त्यै निर्विषयं स्मृतम् ॥

(शाट्यायनीयोपनिषद् : १)

बंधन का कारण मन है, मोक्ष का कारण भी मन है। जिसका मन विषयों में आसक्त है उसके लिए यह मन बंधन का हेतु है और तुम विषयों से आसक्ति नहीं करो तो मुक्त हो। मुक्ति कोई अपने दिल में रखने की चीज नहीं है। यह मुक्ति अपने स्वरूप में नहीं है, न बंधन अपने स्वरूप में है। बंधन और मोक्ष मन में ही हैं।

क्या तुम बंधन को निमंत्रण देते हो कि 'हे बंधन ! तुम आओ, हमारे दिल में रहो' ? मोक्ष को न्योता देते हो कि 'हे मोक्ष ! तुम आओ, हमारे घर में रहो' ?

तुम अपने घर में गाय पालो कि कुत्ता पालो, इसमें स्वतंत्र हो। ऐसे ही कुत्ते की जगह पर बंधन को समझो और गाय की जगह पर मोक्ष को समझो। ये दोनों पाले हुए हैं। इसमें भी स्वतंत्र हो और दोनों को न पालें तो ? उसमें भी तुम स्वतंत्र हो।

तुम्हारा स्वरूप न गाय है न कुत्ता है। दोनों के बिना तुम रह सकते हो। यह मनुष्य अविवेक के कारण ही सुखी-दुःखी हो रहा है। अरे ! २० वर्ष की जिंदगी हो तो वह भी एक जिंदगी होती है। उसकी उपेक्षा नहीं करनी चाहिए। २० वर्ष में भ... अनुभव होते हैं। आप यह नहीं समझना कि नह... होते हैं।

सांसारिक प्रेम ऐसा ही होता है

मैं ९ वर्ष का था तब रिश्तेदार के मित्र के घ... ब्याह में गया था। वहाँ एक सज्जन मिले। दो-तीन घंटे में ऐसा प्रेम किया, ऐसा उन्होंने खिलाया-पिलाया, ऐसा फुसलाया कि हम त... समझने लगे कि 'इनसे बढ़कर हमारा कोई प्रेमी नहीं है।' घर के लोग त... डाँटते थे कि 'यह तुमने क्या किया, यह नहीं किया, स्कूल में नहीं गया...' तो हमको लगने लगा कि 'घर के लोगों का हमसे प्रेम नहीं है। प्रेम है तो हमसे इन्हींका है।'

मैं १६ वर्ष का हो गया। इन ७ वर्षों में मिलने का मौका नहीं मिला। मन में यह था कि 'ये हमारे बहुत प्रेमी हैं।' फिर गया उनके पास, उन्होंने तो मुझे पहचाना ही नहीं।

ये प्रेमी लोग तो ऐसे बदलते हैं जैसे छाया दिनभर में आगे-पीछे होती है न ! सवेरे पश्चिम की ओर है तो शाम को पूर्व की ओर हो जाती है, दुनिया के प्रेमी लोग भी ऐसे ही बदलते हैं। किसीके मन में स्थिरता कहाँ है ?

मैं जब लगभग १७ वर्ष का था तो घर से भागकर एक महात्मा के पास चला गया। एक महीना उनके पास रहा। जब मैं माला लेकर भजन करने बैठता तो ध्यान में मेरी माताजी आँखों से टपाटप आँसू गिराती हुईं सामने आ...

जातीं। बोलतीं : ''बेटा ! हम तुम्हारे लिए बड़े दुःखी हैं। जल्दी घर आ जाओ।''

पत्नी भी सामने आती। हमको लगता, अरे ! बड़ा प्रेम होगा, लोग हमारे लिए रोते हैं।'

मैं महात्माजी से आज्ञा लेकर चलने लगा तो उन्होंने कहा : ''देखो, वहाँ तुम्हारे लिए कोई दुःखी नहीं है। यह विघ्न ही है जो तुम्हें भजन से अलग कर रहा है।''

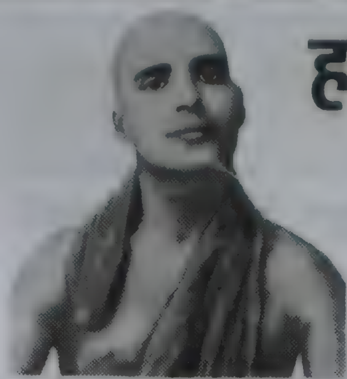
लेकिन मैं लौट गया घर। गया तो घर के लोग खूब खुश थे। मालूम हुआ कि माताजी भी नहीं रोती थीं, पत्नी भी नहीं रोती थी। घर में किसीको किसीसे प्रेम नहीं है। अपने मन में ही यह कल्पना होती है कि 'ये हमारे बड़े प्रेमी हैं।' ❐

(पृष्ठ २० से 'महान अलक्ष्य फल...' का शेष)

देखो भैया, हमारी ऐसी ही गति है। हमने अपने सद्गुरु नित्यानंद का ध्यान किया। साधना के अंगों से प्यार किया। प्यारे गुरुदेव के चरणों में प्रीति की। अब वह साधन बार-बार हृदय में स्फुरता है। उनको न सोचते हुए भी 'गुरुदेव, गुरुदेव' ऐसा जप अंतर में उठता है। अंग-प्रत्यंग में श्रीगुरु उमड़ने लगते हैं। स्वप्न में भी वे ही दिखते हैं, उनका ही साक्षात्कार होता है।.

जिस विषय का हम चिंतन करते हैं उसका हृदय में स्फुरणा होना ही ध्यान है। जब उस स्फुरणा के स्फुरते-स्फुरते उसकी भी विस्मृति हो जाती है तब वह उच्च स्तर का ध्यान है।

इसीलिए **शास्त्र हमें परमात्मस्वरूप श्रीगुरुदेव का सतत चिंतन करने का आदेश देते हैं। चित्त को सतत उच्च चिंतन में लगाओ। श्रीगुरु-ध्यान महान अलक्ष्य फल (जिसका लक्षण न कहा जा सके वह फल) देनेवाला है। चित्त चैतन्य बन जाने से तुम परमानंदमय की अनुभूति पाओगे।** ❐



हम हर मंजिल पा सकते हैं पर...

स्वामी रामतीर्थ एक प्राचीन कथा सुनाया करते थे। यूनान में एक बहुत सुंदर लड़की रहती थी 'अटलांटा'। उसका प्रण था कि 'मैं उसी युवक से शादी करूँगी जो दौड़ में मुझे हरा देगा।' अटलांटा दौड़ने में बहुत तेज थी अतः अनेक इच्छुक युवक दौड़ में उसे हरा नहीं पाये। एक राजकुमार ने किसी देवता की आराधना की और उन्होंने उसे अटलांटा को हराने का उपाय बताया।

राजकुमार ने रात में दौड़ के रास्ते में सोने की ईंटें डलवा दीं। सवेरे जब दौड़ शुरू हुई तो अटलांटा पहले ही प्रयास में राजकुमार से बहुत आगे निकल गयी। दौड़ते समय रास्ते में अटलांटा को सोने की ईंट दिखाई दी। वह लोभ में फँस गयी, झट-से झुकी और ईंट उठा ली तथा फिर दौड़ने लगी। इससे उसकी गति कुछ धीमी पड़ गयी। राजकुमार लगातार दौड़ता रहा। रास्ते में अनेक ईंटें मिलीं, अटलांटा किसी भी ईंट को छोड़ने को तैयार नहीं थी, वह ईंट उठा के पल्लू में बाँध लेती। वह इसीमें अपना समय लगाती रही और राजकुमार उससे आगे निकल गया।

हम लोग भी उसी अटलांटा के पड़ोसी हैं जो लोभ, लालच और मोह की इसी प्रकार की ईंटों के चक्कर में फँस जाते हैं और अवसर निकल जाता है। जीतने की हर योग्यता रखनेवाले हम जीवन की दौड़ में प्रायः हार जाते हैं। अगर हमें जीतना है तो इन प्रलोभनों से दूर रहना होगा। किसी वस्तु, व्यक्ति, परिस्थिति के लोभ, मोह और लालच में न फँसें तो हम हर मंजिल को पा सकते हैं। अपने मनुष्य-जीवन के परम लक्ष्य आत्मा-परमात्मा को पाकर संसाररूपी भवबंधन से, जन्म-मरण के चक्र से पार हो सकते हैं। ❐

हे मन ! तू परमात्मा में लग

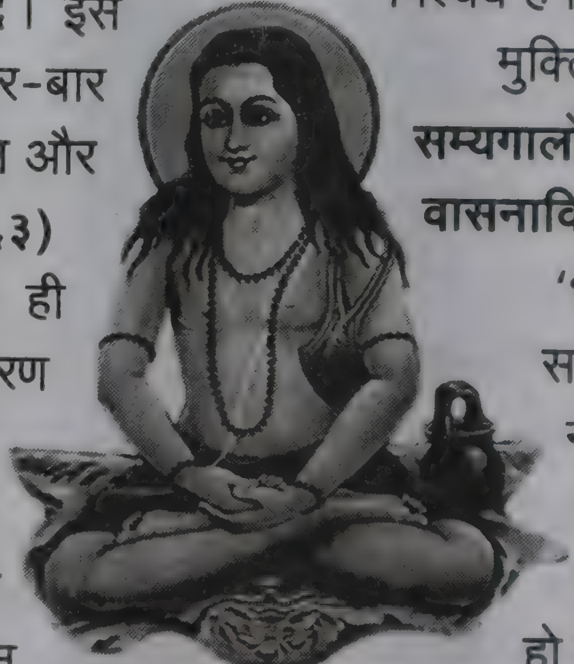
एतस्माद्विरमेन्द्रियार्थगहनादायासकादाश्रय
श्रेयोमार्गमशेषदुःखशमनव्यापारदक्षं क्षणात्।
स्वात्मीभावमुपैहि सन्त्यज निजां कल्लोललोलां गतिं
मा भूयो भज भङ्गुरां भवरतिं चेतः प्रसीदाधुना ॥

'हे चित्त ! श्रोत्रादि इन्द्रियों के शब्दादि विषयरूपी वन से विश्राम ले अर्थात् इन लौकिक वस्तुओं से मुँह मोड़ व जिससे क्षणभर में ही सारे दुःखों की निवृत्ति हो जाती है ऐसे ज्ञानमार्ग का अनुसरण करके 'स्व'स्वरूप का अनुसंधान करने में लग। शांत भाव अपना ले और तरंग-सी अपनी चंचल गति को छोड़ दे। इस नाशवान संसार की इच्छा का बार-बार सेवन मत कर अपितु अब प्रसन्न और स्थिर हो जा।' **(वैराग्य शतक : ६३)**

शास्त्र कहते हैं कि 'मन ही मनुष्य के बंधन और मोक्ष का कारण है।' भगवान श्रीकृष्ण ने भी कहा है : ''संकल्प से उत्पन्न होनेवाली सम्पूर्ण कामनाओं को निःशेषरूप से त्यागकर और मन के द्वारा इन्द्रियों के समुदाय को सभी ओर से भलीभाँति रोक के क्रम-क्रम से अभ्यास करता हुआ उपरति को प्राप्त हो तथा धैर्ययुक्त बुद्धि के द्वारा मन को परमात्मा में स्थित करके परमात्मा के सिवा और कुछ भी चिंतन न करे।''

(गीता : ६.२४-२५)

शुद्ध एवं पवित्र मन ईश्वरप्राप्ति कराता है जबकि अपवित्र एवं अशुद्ध मन पतन की खाई में धकेल देता है। अतः योगी भर्तृहरिजी उपरोक्त श्लोक में हमें समझा रहे हैं कि हम अपने मन को सही मार्ग पर चलायें।



योगी भर्तृहरिजी

वैराग्य शतक

योगवासिष्ठ में श्रीरामचन्द्रजी मन जटिलता का वर्णन करते हुए महर्षि वसिष्ठजी कहते हैं : ''हे मुनिवर ! सम्पूर्ण पदार्थों का का चित्त ही है; उसके अस्तित्व में तीनों लोकों अस्तित्व है और उसके क्षीण होने पर तीनों लो नष्ट हो जाते हैं। इसलिए प्रयत्नपूर्वक मन चिकित्सा करनी चाहिए अर्थात् रोग की त चित्त का अवश्य परित्याग करना चाहिए। जै विंध्याचल आदि श्रेष्ठ पर्वतों से अनेक वनों उत्पत्ति होती है, वैसे ही मन से ही ये सैक सुख-दुःख उत्पन्न हुए हैं। ज्ञान से चित्त के क्षी होने पर वे अवश्य ही नष्ट हो जाते हैं, ऐसा मे निश्चय है।''

मुक्तिकोपनिषद् (२.१७) में आता है

सम्यगालोचनात्सत्याद्वासना प्रविलीयते
वासनाविलये चेतः शममायाति दीपवत्

'भलीभाँति विचार करने से औ सत्य के अभ्यास से वासनाओं क नाश हो जाता है। वासनाओं के नाश से चित्त उसी प्रकार विली हो जाता है जैसे तेल के समाप्त हो जाने पर दीपक बुझ जाता है।'

पूज्य बापूजी की अमृतवाणी में आता है : ''मन से कहो कि हे मन ! तू धन में लगा, उसके पहले तू काम-विकार में लगा, उसके पहले त खिलौनों में लगा... सब खिलौने चले गये, काम-विकार के दिन चले गये और धन भी चला गया परंतु जो कभी नहीं जाता, हे मेरे मन ! तू उस परमात्मा में लग। तू शरीर और आत्मा के बीच का एक सेतु है। अब तू जागा है यह तो ठीक है परंतु यदि उलटी-सीधी चाल चलेगा तो संसा की झंझटें लगी ही रहेंगी। इसलिए तू अपने क कर्ता मानकर

→

ब्रह्मविचार करना अवश्य कर्तव्य है

(गतांक का शेष)

यह कहा जा चुका है कि ब्रह्मज्ञान का बहुत बड़ा प्रयोजन है मोक्ष अर्थात् सम्पूर्ण अनर्थों की यानी दुःखों की निवृत्ति और परमानंद की प्राप्ति। **सम्पूर्ण अनर्थों की जड़ देहाध्यास है।** शरीर के जन्म के बाद ब्रह्मात्मैक्य-ज्ञान के अभाव में देह और अंतःकरण को 'मैं' और 'मेरा' मानकर जो कूड़ा-करकट आपके अंदर भरा गया है, वही देहाध्यास सम्पूर्ण अनर्थों का मूल है, सम्पूर्ण दुःखों का बीज है। ब्रह्मज्ञान से यह दुःख समूल नष्ट हो जाता है। मरण-जन्म, संयोग-वियोग, नरक-स्वर्ग - सब प्रकार के दुःख ब्रह्मज्ञान से समाप्त हो जाते हैं। जीवन की सारी समस्याएँ ही दुःख-हानि की हैं और ब्रह्मज्ञान से वे निःशेषतः (पूर्णरूप से) हल हो जाती हैं। यह बात नहीं कि ब्रह्मज्ञान से दुःख के हेतु नष्ट हो जाते हों, प्रत्युत उन हेतुओं के मध्य अंतःकरण में जो हीन-प्रतिक्रियामूलक सुखी-दुःखी होने की आदत है, वह बाधित हो जाती है। अतः **ब्रह्मविचार परम पद के लिए परम प्रयोजन है।**

तत्व दर्शन

आपके जीवन में दुःख इसलिए है कि आप किसी चीज को छोड़ नहीं पा रहे हैं। जैसे धन, पुत्र, पति, देह या यश। या तो चीजें आपको छोड़ना चाहती हैं या आप चीजों को छोड़ना चाहते हैं परंतु छोड़ नहीं पा रहे हैं। कहीं-न-कहीं गाँठ लगी है आपकी इनसे। यही दुःख का कारण है। यही 'चिज्जड़ ग्रंथि' है - चेतन की जड़ के साथ गाँठ, द्रष्टा की दृश्य के साथ गाँठ। संसार की सब चीजें प्रतिक्षण भूत में भाग रही हैं और आप इन्हें वर्तमान में रखना चाहते हैं - यही जीवन की ग्रंथि है। आप चेतन होने पर भी जड़ वस्तु को छोड़ने से इनकार करते हैं, द्रष्टा होने पर भी दृश्य के लोभ में अटके हैं, यही आपके जीवन में दुःख का मूल स्रोत है।

ब्रह्मज्ञान वह निरोधक है जिससे दुःख के हेतुओं के इकट्ठे होने पर भी दुःख का जन्म नहीं होता। ब्रह्मज्ञान वह तलवार है जो मनुष्य-जीवन की समस्त अविद्या, कामना और कर्म की गाँठ को काटकर उसे निर्ग्रंथ (ग्रंथिरहित), निर्बंध व मुक्त बना देती है। 'उस परावर (सर्वश्रेष्ठ) परमात्मा को जान लेने पर जीव की हृदय-ग्रंथि का भेदन हो जाता है, सब संशय निवृत्त हो जाते हैं और समस्त कर्म क्षीण हो जाते हैं।'[१] ❐

१. भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः।
क्षीयन्ते चास्य कर्माणि तस्मिन्दृष्टे परावरे ॥
(मुंडकोपनिषद् : २.२.८)

→ संसार के बोझ को न तो चढ़ाना न ही बढ़ाना परंतु ईश्वर को कर्ता-धर्ता मान के, स्वार्थरहित हो के सेवाभाव से कर्म करना और प्रसन्न रहना। अहंकारयुक्त कर्म करके अज्ञान को बढ़ाना नहीं अपितु विनम्र हो के आत्मज्ञान पाने का यत्न करना।'' ❐

(पृष्ठ १५ से 'पूज्य बापूजी के जीवन-प्रसंग' का शेष)

ऐसे साध्य एवं असाध्य रोगों से गुरुकृपा के द्वारा मुक्ति पाने के अनुभव लाखों भक्तों को हुए हैं। इससे श्री आशारामायण की ये पंक्तियाँ चरितार्थ होती हैं :

लाखों के हैं रोग मिटाये, शोक करोड़ों के हैं छुडाये।

संतों की हितभरी अनुभव-वाणी

संत निश्चलदासजी महाराज

अंदर बाहर एक रस, जो चेतन भरपूर ।
विभु नभ-सम सो ब्रह्म है, नहिं नेरे नहिं दूर ॥

'ब्रह्मांड के अंदर और बाहर महाकाश की भाँति जो व्याप्त चेतन है, उसे ब्रह्म कहते हैं। वह दूर भी नहीं और पास भी नहीं।'

संत तुकारामजी



यदि भोजन की सुगंधि से ही भूख मिट जाती तो घर-घर खाना क्यों पकाया जाता ? तुम स्वहित के लिए स्वयं ही प्रयत्न करो और नित्य भगवन्नाम का सुमिरन करते रहो। यदि जल को देखने से ही प्यास बुझ जाती तो घर-घर पानी का संचय क्यों किया जाता ? छाया का सुख वृक्ष के नीचे बैठने से ही मिलता है, उसे केवल देखते रहने से नहीं। भगवान की महिमा को गाने या सुनने से भी तभी पारमार्थिक हित होगा जब उनके प्रति चित्त में दृढ़ प्रेम, श्रद्धा-विश्वास होगा। तुकारामजी कहते हैं कि दृढ़ भगवद्भाव के अभ्यास से ही तुम मुक्त हो सकोगे। केवल अभ्यास की विधि जान लेने से तुम्हें क्या मिलेगा ?

संत पीपाजी

पीपा पारस परसतां[१], लोहा कंचन होई।
सिद्ध के कोठे बैसतां[२], साधक ही सिद्ध होई ॥
पीपा पारस परस ते, लोखन[३] कंचन थाय[४]।
कंकड़ थाय पारसो, संतन रो[५] संग पाय ॥
अलस अधीर छल ईर्ष्या, काम क्रोध मद क्रूर।
पीपा जिण[६] ई जीतिया, तेई जण सांचे सूर ॥

संत गरीबदासजी

गरीब धन्य जननी धन्य भूमि, धन्य नारी धन्य देश।
धन्य करणी[७] धन्य कुल, धन्य जहाँ साधू प्रवेश ॥
गरीब ऐसे साधू संत जन, पारब्रह्म की जाति।
सदा रते[८] हरि नाम स्यों[९], अंतर नाहीं घात[१०] ॥

जीवन की पूर्णता

– संत पथिकजी

जीवन की पूर्णता है सत् प्रेम के पाने में।
सत् प्रेम सुलभ होता अहंकार मिटाने में ॥
यह अहंकार मिटता जब ध्यान सधा होता।
सधता है ध्यान मन को निर्विषय बनाने में ॥
मन तब विरक्त होता, जब आत्मा में रति हो।
वह आत्मरति भी होती निष्कामता लाने में ॥
निष्कामता आती है जब संग दोष हटता।
रहता असंग मन है भोगों से बचाने में ॥
भोगों में उसकी ही आसक्ति रहा करती।
जो कायर है परहित व्रत-धर्म निभाने में ॥
अज्ञान की परिधि में सब पाप हुआ करते।
बिरले ही सावधान आत्मज्ञान जगाने में ॥
सेवा भजन के द्वारा भोगी भी बने योगी।
हम पथिक प्रभु कृपा से आये हैं ठिकाने में ॥

गतांक की 'ऋषि प्रसाद प्रश्नोत्तरी' के उत्तर

(१) प्राकृतिक (२) समझ
(३) सेवा (४) सेंधा नमक (५) सूर्योदय

१. स्पर्श से २. सिद्ध के हृदय में जगह बना लेना ३. लोहा ४. हो जाता है ५. का ६. जिन्होंने ७. कर्म ८. प्रीति ९. से १०. हृदय में किसीके प्रति अहित भावना नहीं होनी

हानिकारक केमिकल मोस्कीटो रिपेलंट से सावधान !

प्रस्तुत है प्राकृतिक मच्छर-विकर्षक

अधिकतर chemical mosquito repellents (रासायनिक मच्छर-विकर्षक) उत्पादों में DEET (N,N-Diethyl-meta-toluamide) नामक केमिकल का उपयोग किया जाता है जो स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक होता है । इसके उपयोग से त्वचा में उत्तेजना व चकत्ते, होंठों में जलन व सुन्नपन, मिचली, सिरदर्द, चक्कर आना, एकाग्र होने में कठिनाई आदि समस्याएँ पैदा होती हैं । अमेरिका की 'एनवायरनमेंट प्रोटेक्शन एजेंसी' (EPA) के अनुसार DEET के लगातार प्रयोग से मस्तिष्क तथा अन्य अंगों को नुकसान होने का खतरा बढ़ जाता है । दमा आदि श्वास से संबंधित एवं अन्य गम्भीर बीमारियाँ भी होने की सम्भावना रहती है ।

यदि आप केमिकल मोस्कीटो रिपेलंट जलाते हैं तो उससे मच्छर तो भागते हैं लेकिन उपरोक्त भयानक हानियों से बच नहीं सकते । अतः सावधान !

केमिकल के जहरीले दुष्प्रभाव से बचने के लिए प्रस्तुत है एक सरल घरेलू प्रयोग । आप मोस्कीटो रिपेलंट की शीशी में तरल केमिकल की जगह पर ४५ मि.ली. तारपीन का तेल (turpentine oil) भर दें । शीशी पूरी न भरें । इसमें १ से २ ग्राम भीमसेनी कपूर चूर्ण डाल दें और अच्छी तरह घोल लें । शुद्ध रवेदार (crystalline) या चूर्ण रूप भीमसेनी कपूर का ही प्रयोग करें, अन्य कपूर का नहीं । केमिकल मोस्कीटो रिपेलंट की विभिन्न हानियों से बचने हेतु इस प्राकृतिक मच्छर-विकर्षक को आजमाकर देखें । इसको और भी प्रभावशाली एवं खुशबूदार बनाना हो तो इसमें सिट्रोनेला (citronella), गुलमेंहदी (rosemary), नीम, तुलसी, लैवेंडर (lavender), पिपरमिंट (peppermint), गेंदा आदि सुगंधित वानस्पतिक तेलों का सूक्ष्म मात्रा में प्रयोग कर मच्छर भगाने के साथ अन्य अनेक स्वास्थ्य-संबंधी व आध्यात्मिक विशेष लाभ उठाये जा सकते हैं । इससे केमिकल से तो बचेंगे, साथ ही पुण्यमयी तुलसी के लाभों का भी आपको फायदा मिलेगा । (अगर ऐसे निर्दोष उपायों से पूरा लाभ न मिले तो आप मच्छरदानी का उपयोग करिये लेकिन chemical mosquito repellent का उपयोग कभी मत कीजिये ।)

पूज्य बापूजी : ''हम तो चाहते हैं कि हमारे समितिवाले साधक लोगों के स्वास्थ्य की रक्षा के इस दैवी कार्य में...'' ❐

देशी गाय के दूध की बहूपयोगिता

गाय मानव-जीवन के लिए बहुत ही हितकारी है । गाय को माता कहा गया है । इसके दूध की बहूपयोगिता अब वैज्ञानिकों ने भी विभिन्न प्रयोगों द्वारा सिद्ध की है ।

वैज्ञानिकों के अनुसार देशी गाय के दूध में ८ प्रकार के प्रोटीन, ६ प्रकार के विटामिन, २१ प्रकार के अमिनो अम्ल, ११ प्रकार के वसीय अम्ल, २५ प्रकार के खनिज तत्त्व, १६ प्रकार के नाइट्रोजन यौगिक, ४ प्रकार के फॉस्फोरस यौगिक, २ प्रकार की शर्करा तथा इनके अलावा मुख्य खनिज सोना, ताँबा, लोहा, कैल्शियम, आयोडीन, फ्लोरिन, सिलिकॉन आदि भी पाये जाते हैं ।

इन सब तत्त्वों के विद्यमान होने से गाय का दूध एक उत्कृष्ट प्रकार का रसायन (टॉनिक) है, जो शरीर में पहुँचकर रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और वीर्य को समुचित मात्रा में बढ़ाता है । यह पित्तशामक एवं बुद्धि व सात्त्विकता वर्धक है ।

श्री अष्टावक्र गीता पर पूज्यश्री के अमृतवचन

(गतांक से आगे)

अष्टावक्र गीता (१८.२८) में आता है :

असमाधेरविक्षेपान्न मुमुक्षुर्न चेतरः।
निश्चित्य कल्पितं पश्यन् ब्रह्मैवास्ते महाशयः॥

'आत्मज्ञानी महापुरुष समाहित चित्त में आग्रहरहित होने के कारण मुमुक्षु भी नहीं हैं और विक्षेप (द्वैत भ्रम) नहीं होने के कारण बद्ध अर्थात् विषयी भी नहीं हैं। परंतु मेरे सिवाय जो कुछ दिख रहा है वह सब कल्पित ही है ऐसा निश्चय करके सबको देखते हुए वे वास्तव में ब्रह्म ही हैं।'

अष्टावक्र संहिता की इसी बात का श्री भोले बाबा ने वेदांत छंदावली में इस प्रकार अनुवाद किया है :

करता समाधि है नहीं, जिसमें नहीं विक्षेप है।
नहिं मोक्ष ही है चाहता, रहता सदा निर्लेप है॥
सब विश्व कल्पित जानकर, नहिं चित्त को भटकाय है।
संलग्न रहता ब्रह्म में, सो धीर शोभा पाय है॥

आत्मज्ञानी समाधिरहित होने से मुमुक्षु नहीं हैं; संसारी तो नहीं हैं, साधक भी नहीं हैं, जिज्ञासु भी नहीं हैं और मोक्ष की उनको इच्छा नहीं क्योंकि वे मोक्षस्वरूप स्वयं हो गये हैं। द्वैत माने अनेक, एक परमात्मा में अनेक देखने की भ्रांति उनकी टूट गयी। इसीलिए उनको बंधन भी नहीं। वे निश्चय करके इस सब जगत को कल्पित समझते हुए ब्रह्मवत् स्थिर रहते हैं। वे ब्रह्मवेत्ता ब्रह्मरूप होकर संसार में विचरते हैं। संसार को सपना समझते हैं। यह है ही स्वप्न ! भगवान शिवजी कहते हैं :

उमा कहउँ मैं अनुभव अपना।
सत हरि भजनु जगत सब सपना॥

(श्री रामचरित. अर.कां. : ३८.३)

जिन महापुरुष को समाधि की इच्छा नहीं, चित्त में विक्षेप नहीं, ईश्वर व अपने बीच कोई दूरी नहीं अथवा जिनका सुखस्वरूप भविष्य पर निर्धारित नहीं, **शोभते बुधः** - वे बुद्ध पुरुष शोभते हैं। जिन्होंने अपने उस अलखस्वरूप ईश्वर को ज्यों-का-त्यों जान लिया, स्वीकार कर लिया, उनको समाधि की भी इच्छा नहीं होती। व्यक्ति समाधान तब चाहता है जब विक्षेप हो। दवाई तब चाहिए जब बीमार हो। आत्मज्ञानी अंतःकरण व शरीर के साथ जुड़कर सुखी होने की भ्रांति से ऊपर उठ गये।

लोग संसार में दुःखी क्यों हैं अथवा ईश्वर से दूर क्यों हैं कि संयोगजन्य सुख चाहते हैं। 'अभी जो है, यहाँ जिस अवस्था में हैं वह अवस्था, वह परिस्थिति ठीक नहीं है, भविष्य में कुछ होगा, कुछ पायेंगे, कहीं जायेंगे, कुछ करेंगे, कुछ बनेंगे तब सुखी होंगे' ऐसी मान्यता बना ली। मानो सुख कहीं और बरस रहा है। तो ऐसी गलती करते हैं और संयोगजन्य सुख लेने की कोशिश में लगते हैं। हकीकत में किसी देश (स्थान) में कोई भगवान हैं, कोई सुख है और वहाँ पहुँचेंगे तभी सुखी होंगे... नहीं, जो अभी, आज, इस समय सुखी नहीं हो सकता, जिसकी वीणा अभी नहीं बज सकती, जिसके दिल की बंसी अभी नहीं गूँज सकती वह कल कैसे गूँजेगी पता नहीं।

कल कभी आता नहीं, जब भी आता है आज होकर ही आता है। 'ऐसा करेंगे, ऐसा होगा फिर सुखी होंगे... फलानी जगह रहेंगे, २००० रुपये भाड़े का कमरा लेंगे और भजन करेंगे तब सुखी होंगे...' नहीं, तुम जहाँ हो वहाँ अगर सुखी नहीं रह रहे हो तो ५०,००० रुपये भाड़े का कमरा ले के भी अगर भजन करते हो तो वहाँ भी कोई-न-कोई खटका जरूर आ जायेगा। पृथ्वी, स्वर्ग अथवा पाताल का ऐसा कोई कोना नहीं, तीनों लोकों में ऐसी कोई जगह नहीं कि जहाँ आप देह को 'मैं' मानकर →

श्रीमद्भगवद्गीता : एक परिचय

- पूज्य बापूजी

(गतांक से आगे)

गीता का १८वाँ और आखिरी अध्याय है :

मोक्षसंन्यासयोग

सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज।
अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः ॥

(गीता : १८.६६)



गीता अमृत

हे अर्जुन ! सर्व धर्मों को यानी सर्व कर्मों के आश्रय को त्यागकर केवल एक मुझ सच्चिदानंदघन वासुदेव परमात्मा की अनन्य शरण को प्राप्त हो। मैं तुझे सम्पूर्ण पापों से मुक्त कर दूँगा। तू शोक मत कर।

यहाँ भगवान शरणागत भक्त के प्रति अपनी भक्तवत्सलता बताते हुए अभय-वचन देते हैं। भक्त और भगवान की महिमा लाबयान है।

श्रीमद्भागवत 'परमहंस संहिता' है। जीते-जी भक्ति और मरने के बाद मुक्ति चाहिए तो श्रीमद्भागवत की कथा है। संसार में रहते हुए, जीवन में आनेवाली विघ्न-बाधाओं से जूझते हुए भी परम पद को, परम सुख को, जीते-जी मुक्ति को पाना है तो श्रीमद्भगवद्गीता का ज्ञान है, जिसे पाकर आप तो मुक्ति का अनुभव कर ही सकते हैं, औरों को भी इस परम सुख के मार्ग पर ले जा सकते हैं। अर्जुन कहते हैं :

नष्टो मोहः स्मृतिर्लब्धा त्वत्प्रसादान्मयाच्युत।

मेरा मोह नष्ट हो गया। 'मैं यह शरीर हूँ और मैं क्षत्रिय हूँ, यह मेरा कर्तव्य, अकर्तव्य है...' - यह जो मेरा मोह था, वह हट गया। वास्तव में मैं असंग आत्मा, चैतन्य हूँ। हे अच्युत ! अब जो आप कहोगे वही मैं करूँगा।

अर्जुन को तत्त्वज्ञान हो गया है और युद्ध जैसे घोर कर्म भी अर्जुन को नहीं बाँधते हैं।

गीता एक प्रकार से सबसे छोटा ग्रंथ होते हुए भी विश्व में सबसे बढ़िया, भारी तेजस्वी ग्रंथ है। ५ हजार से भी ज्यादा वर्ष हो चुके हैं फिर भी यह ग्रंथ बूढ़ा नहीं हुआ। विश्व में अगर किसी ग्रंथ की जयंती व्यापक रूप में मनायी जाती है तो इस भगवद्गीतारूपी ग्रंथ की ही मनायी जाती है। (समाप्त) ❒

⟶ पूर्णरूप से संतुष्ट रह सकें। कुछ-न-कुछ फरियाद, प्रतिकूलता बनी ही रहेगी, कुछ-न-कुछ आकांक्षाएँ बनी ही रहेंगी।

अष्टावक्रजी कहते हैं कि धीर पुरुष वे हैं जिन्होंने इच्छा-आकांक्षाओं को ही छोड़ दिया।

खून पसीना बहाता जा, तान के चादर सोता जा।
ये किश्ती तो हिलती जायेगी,
तू हँसता जा या रोता जा ॥

जो अभी, यहाँ, इस समय आनंदित नहीं है वह कभी, कहीं, किसी समय भी पूर्ण आनंदित नहीं हो सकता। आप जहाँ हो वहाँ अगर प्रसन्न नहीं हो तो वैकुंठ में भी प्रसन्नता मिलना सम्भव नहीं है। आप जहाँ खड़े हैं, आपकी मूल स्थिति जहाँ है वहाँ अगर आप सुखद रूप में नहीं जग रहे हैं तो कोई भी परिस्थिति आपको वह सुखद अवस्था नहीं दे सकेगी। ज्ञानवान, बुद्ध पुरुष, मुक्तात्मा वे हैं जिन्हें कुछ करके, कहीं जा के, कुछ पा के, कुछ खा के सुखी होने की भ्रांति नहीं है, जो स्वयं सुखरूप हैं।

उस सच्चिदानंद में एकाकार हो जायें। तरंग कहीं जाकर समुद्र नहीं बनेगी, अभी अपने मूल तत्त्व को जान ले तो समुद्र ही है। जीव का मूल तत्त्व ब्रह्म ही है, विभु है, व्यापक है, निर्बंध है, नारायणस्वरूप है। नारायण सर्वत्र है। ❒

स्वास्थ्यरक्षक दैवी उपाय

- पूज्य बापूजी

मंत्र शक्ति

स्वास्थ्य संजीवनी

औषधि से भी उपचार होता है, मंत्र व सूर्यकिरणों से भी होता है। कई चिकित्सा-पद्धतियाँ हैं - नेचरोपैथी, एलोपैथी आदि। जीवों को सता के, किसीकी हत्या, हिंसा करके जो भी उपचार होता है, वह राक्षसी उपाय है और अपना मनोबल, बुद्धिबल, मंत्रबल, दैवबल और सूझबूझ के बल से जो स्वास्थ्य-लाभ होता है, वह दैवी उपाय है।

तुम नित्य-शुद्ध-बुद्ध चैतन्य परमात्मा के अभिन्न अंग हो। रोग, बीमारी और मुसीबत आ जायें तो डरो मत। रोग आये तो मन को कर लो एकाग्र कि 'रोग आया है। जो आता है वह जाता है। कई बार रोग आये और गये।' चित्त को कर दो प्रसन्न कि 'यह असावधानी मिटाने को, संयम सिखाने को, तपस्या कराने को आया है।' और बुद्धि को कर दो निर्भीक कि 'यह शरीर शाश्वत नहीं तो रोग भी शाश्वत नहीं हो सकता। मन की अवस्था एक जैसी नहीं रहती तो रोग की अवस्था भी एक जैसी नहीं रहेगी। लेकिन मैं सदा एकरस हूँ... प्रेमस्वरूप, आनंदस्वरूप, शांतस्वरूप ! शरीर के रोगों को और मन के उद्वेगों व विकारों को जाननेवाले **हम हैं अपने-आप, हर परिस्थिति के बाप !**' रोग, बीमारियों और कष्टों का प्रभाव दूर हो जायेगा यूँ चटाक-से !

रात को देर से भोजन नहीं करना चाहिए। जितना देर से भोजन करोगे उतना अम्लपित्त, अजीर्ण होता है। सुबह-शाम खाली पेट वज्रासन में बैठो, श्वास बाहर निकाल दिया और पेट को २५ बार अंदर-बाहर किया। मन में अग्निदेव के बीजमंत्र 'रं-रं...' का जप किया, फिर श्वास ले लिया। ऐसा ५ बार करो, कितनी भी मंदाग्नि हो, अम्लपित्त हो और कंधे आदि में दर्द होता हो, सब अपने-आप दूर हो जाता है।

ये सब दैवी उपाय हैं। नहीं तो कैप्सूल खाओ, ऑपरेशन कराओ...। यह सब कराने के बाद भी क्या होता है ? रोग के ऊपर चादर पड़ जाती है।

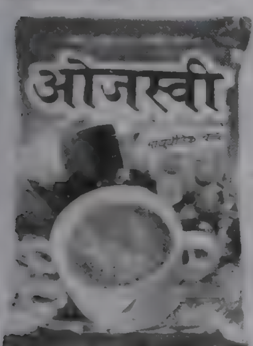
तुम दैवी उपाय करो न, काहे को राक्षसी उपाय करना ? काहे को मानवीय उपायों में भी दवाइयाँ खाना ?

कैसी भी बीमारी हो, सूर्यनारायण को अर्घ्य दें और अर्घ्य दी हुई गीली मिट्टी का तिलक करें और बचा हुआ थोड़ा-सा जल हाथ में ले के चिंतन करें : '**ॐ ह्रां ह्रीं ह्रौं सः सूर्याय नमः। ॐ आरोग्यप्रदायकाय सूर्याय नमः।** (यह बीजसंयुक्त मंत्र है।) मेरे आरोग्य की रक्षा करनेवाले सूर्य भगवान की मैं उपासना करता हूँ, यह जल पान करता हूँ।' और उस पानी को पी लें। फिर नाभि में सूर्यनारायण का ध्यान करें, स्वास्थ्य-मंत्र जपें और बल का चिंतन करें।

हनुमानजी, भीष्मजी अथवा मेरे गुरुजी के श्रीचित्र को एकटक देखें। नहीं तो अपने सद्गुरुदेव को ही देख लेना। काहे को डरना ! 'मैं निरोग हो रहा हूँ बापू ! मैं निरोग हो रहा हूँ न ?' बापू बोलेंगे : 'क्यों नहीं, हो रहा है, हो रहा है।' - ऐसा करते-करते दैवी उपचार से, अंतरात्म-बल से आप निरोग हो सकते हो, बिल्कुल पक्की बात है ! यह ऐसा जादू है कि मन-बुद्धि में अगर आप ठान लो तो बिना दवाई के अथवा सामान्य दवाई से आपके संकल्प के अनुसार हो जायेगा। ❑

इनसे बचें, अपने व दूसरों के स्वास्थ्य की रक्षा करें

खाली पेट चाय-कॉफी पीने से धातुनाश होता है, कमर कमजोर होती है, गुर्दे (kidneys) और वीर्यग्रंथियों को नुकसान पहुँचता है तथा ओज क्षीण व वीर्य पतला हो जाता है । अगर वीर्य ही पतला हो गया, ओज ही क्षीण हो गया तो इससे बड़ा घाटा और क्या हो सकता है ? अतः सावधान ! अपने और दूसरों के स्वास्थ्य की रक्षा करें, चाय-कॉफी से खुद बचें व दूसरों को बचायें । इनकी जगह **संत श्री आशारामजी आश्रमों के सेवाकेन्द्रों पर उपलब्ध 'ओजस्वी आयुर्वेदिक चाय'** अथवा तो देशी गाय का दूध, छाछ या ऋतु-अनुकूल फलों का सेवन अच्छा स्वास्थ्य-लाभ तो देता ही है, साथ ही शरीर को पुष्ट भी करता है ।



पाचनशक्ति व स्मृति वर्धक, हृदयरोग में लाभकारी ओजस्वी चाय

इसमें निहित विभिन्न घटक व उनके लाभ -

सोंठ : कफशामक, जठराग्निवर्धक । **ब्राह्मी** : स्मृति, मेधाशक्ति व मनोबल वर्धक । **अर्जुन** : हृदयपुष्टिकर, हृदयबलवर्धक, रक्तशोधक, अस्थि-पुष्टिकर । **दालचीनी** : हृदय व यकृत उत्तेजक, ओजवर्धक । **तेजपत्र** : सुगंध व स्वाद दायक, पाचक । **शंखपुष्पी** : तनावमुक्त करनेवाली, निद्राजनक । **काली मिर्च** : जठराग्निवर्धक, कृमिनाशक । **लाल चंदन** : दाहशामक, नेत्रहितकर । **नागरमोथ** : पित्तशामक, कृमिनाशक । **इलायची** : त्रिदोषशामक, मुखदुर्गंधिहर । **कुलंजन** : कंठशुद्धिकर, बहुमूत्रता में उपयुक्त । **जायफल** : स्वर व वर्ण सुधारनेवाला । **मुलेठी (यष्टिमधु)** : स्वरसुधारक । **सौंफ** : नेत्रज्योतिवर्धक ।

विशेष : एकाध घंटा पहले अथवा रात को पानी में भिगोकर रखी हुई ओजस्वी चाय सुबह उबालें तो वह और अधिक गुणकारी होगी ।

उष्णोदक चिकित्सा - पूज्य बापूजी

कफ ज्यादा है तो १ लीटर पानी धीमी आँच पर उबाल के २५० मि.ली. हो जाय तब उतार लो । जब जरूरत पड़े तब वह पियो तो कफ-शमन हो जायेगा । अगर पित्त की तकलीफ है तो १ लीटर में से उबाल के आधा लीटर कर लो और वायु की तकलीफ है तो १ लीटर में से उबाल के पौना लीटर कर लो । हजारों-लाखों रुपयों की दवाइयाँ और ऑपरेशन उतना काम नहीं करेंगे जितना यह उबला हुआ पानी पीने से काम होता है ।

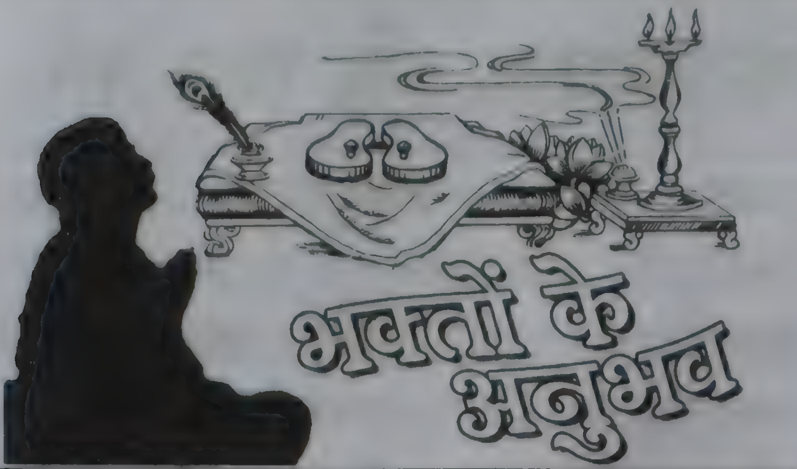
क्या करें (योगासन-संबंधी महत्त्वपूर्ण बातें) क्या न करें

क्या करें

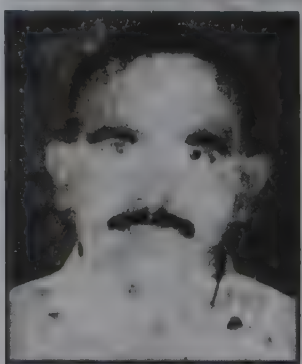
* साफ व शुद्ध हवा में आसन करें ।
* गर्म कम्बल, टाट या चटाई आदि बिछा के आसन करने चाहिए, जिससे शरीर में निर्मित होनेवाला विद्युत-प्रवाह नष्ट न हो ।
* शौच-स्नानादि से निवृत्त हो के खाली पेट आसन करने चाहिए ।
* योगासन के बाद कुछ समय (१० मिनट या कम-अधिक) शवासन अवश्य करें ।

क्या न करें

* आसन करने के बाद ठंड या तेज हवा में न निकलें ।
* योगासन करते समय शरीर के साथ जबरदस्ती न करें ।
* भोजन के बाद ६ घंटे तक व दूध पीने के बाद २ घंटे तक आसन न करें ।
* योगासन के तुरंत बाद भारी काम करना, खाद्य या पेय पदार्थ लेना व स्नान करना निषिद्ध है ।



ऋषि प्रसाद व गौ-सेवा ने दिलाया गुरु-शरण का मेवा



मेरे एक रिश्तेदार ने मुझे भेंट में 'ऋषि प्रसाद' की सदस्यता दी थी। ऋषि प्रसाद पढ़कर मुझे बहुत आनंद, शांति मिली तथा ऐसा ज्ञान मिला जो इससे पहले कहीं नहीं मिला था। मुझे मनुष्य-जीवन की कीमत का अंदाजा लगा और लगा कि 'मेरे भी कोई समर्थ गुरु हों।' इसी विचार से मेरे जीवन ने करवट ली।

मेरे घर एक देशी गाय थी। मैं उसकी सेवा इतने भाव से करता जैसे वह गाय नहीं मानो मेरी माँ हो। मेरी जो भी इच्छा होती वह उसके सामने कह देता था और वह पूरी भी होती थी।

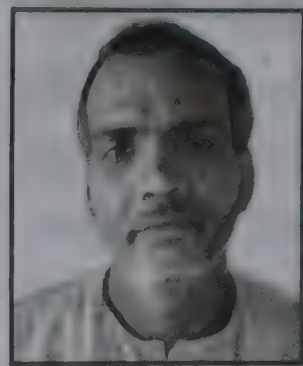
एक दिन मैंने कहा : ''गौमाता ! मुझे बापूजी से दीक्षा लेनी है और बापूजी अकोला के आसपास आयेंगे तो ही मैं दीक्षा ले सकूँगा।''

अचानक ऐसा योग बना कि बापूजी २०१२ में अकोला के पास शेगाँव (जि. बुलढाणा) पधारे और मैंने सपरिवार दीक्षा ले ली। गौ-सेवा ने मुझे बापूजी के चरणों तक पहुँचा दिया। उस समय मेरी आर्थिक स्थिति कमजोर थी, आज गुरुकृपा से घर में सुख-समृद्धि है। **- जगदीश विट्ठल राव**

अकोट, जि. अकोला (महा.)

सचल दूरभाष : ९५५२६४०८९५

बिना ऑपरेशन के ठीक हुआ हृदय का वाल्व



मैं ऋषि प्रसाद का सेवाधारी हूँ। २००५ की घटना है। मेरा बच्चा जो ढाई साल का था, उसे अधिकांश बुखार बना रहता था। एम्स हॉस्पिटल में दिखाया तो डॉक्टर बोले : ''बच्चे के हार्ट में ८ एम.एम. का छेद है। जल्दी ऑपरेशन कराओ, नहीं तो कुछ भी हो सकता है।'' दूसरे हॉस्पिटल में गये तो वहाँ भी डॉक्टर ऑपरेशन के लिए ही जोर दे रहे थे।

ऑपरेशन हेतु मेरे पास पैसे न होने के कारण मैंने दवाइयों से इलाज शुरू कराया, जिससे ठीक होने के बजाय छेद बढ़कर १० एम.एम. हो गया। मैं बहुत परेशान हो गया। ऐसे समय में मुझे पूज्य बापूजी की याद आयी। मैं वाराणसी आश्रम गया और बच्चे को गोद में ले के बड़ बादशाह की परिक्रमाएँ कीं।

कुछ दिन बाद बच्चे को पूज्यश्री के दर्शन कराने ले गये। बापूजी से प्रार्थना की तो पूज्यश्री ने संजीवनी टेबलेट एवं प्रसाद दिया और बोले : ''ॐ... ॐ... मेरी आरोग्यशक्ति जागृत हो, जागृत हो - ऐसा कहते हुए या चिंतन करते हुए दोनों हथेलियाँ आपस में रगड़ के बच्चे की छाती पर रखना। ऐसा २ महीने करो, अवश्य लाभ होगा।''

हमने वैसा ही किया तो २ महीने के पहले ही बच्चे की वह परेशानी हमेशा-हमेशा के लिए चली गयी। आज वह पूर्णरूप से स्वस्थ है। बापूजी की महिमा का बखान करना सम्भव नहीं है।

- राजेश कुमार, आरा (बिहार)

सचल दूरभाष : ८५७९८४८८७६

विश्वमानव के लिए प्रेम व आनंद बरसाता
मातृ-पितृ पूजन दिवस

पूज्य बापूजी की पावन प्रेरणा से १२ वर्ष पहले शुरू हुआ 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' वर्ष-प्रतिवर्ष विश्वव्यापी रूप लेता जा रहा है । भारत के अलावा अमेरिका, कनाडा, इंग्लैंड, ऑस्ट्रेलिया, मलेशिया, यू.ए.ई., सिंगापुर, नेपाल आदि १७५ देशों के विभिन्न स्थानों में मातृ-पितृ पूजन पर्व मनाया गया ।

सभी संत श्री आशारामजी आश्रमों व आश्रम के संगठनों तथा साधकों द्वारा हजारों विद्यालयों-महाविद्यालयों, सोसायटियों, सार्वजनिक स्थानों आदि में मातृ-पितृ पूजन के सामूहिक कार्यक्रम आयोजित करके इस पावन पर्व का लाभ समस्त समाज को दिलाया गया ।

...और गोलू का जीवन बदला !

छतरपुर का ८वीं कक्षा का छात्र गोलू अपने जिद्दी स्वभाव के लिए मशहूर था । माता-पिता की कोई भी बात नहीं सुनता था । हर दिन डाँट पड़ती थी, कई बार पिटा भी पर कोई सुधार न हुआ । उसके स्कूल में मातृ-पितृ पूजन कार्यक्रम हुआ । उसमें माता-पिता की त्याग-तपस्या और महत्ता सुनते-सुनते गोलू के जटिल मनोभाव पिघलते गये । आँखों से आँसू बहने लगे । उसने पूजन का थाल उठाया और माता-पिता को तिलक किया । उनकी आरती उतारी और चरणों में दंडवत् गिर के आनंद के आँसू बहाता रहा । माँ-बाप से रहा नहीं गया, उन्होंने गद्‌गद हो प्रेमाश्रुओं की गंगा बहाते हुए उसे अपने सीने से लगा लिया । महान संत बापूजी की महान परिवर्तनकारी पहल को देख सभीकी आँखें भर आयीं ।

ऐसे अनेकानेक भावभीने प्रसंग देश-विदेशों में हुए इन दैवी कार्यक्रमों में देखने को मिले । एक ओर जहाँ अनेक हिन्दू संगठनों ने मंदिरों एवं संस्थानों में इसे मनाया, वहीं मुस्लिम, सिख, ईसाई - हर जाति, मत, पंथ, सम्प्रदाय के लोगों ने भी खुले दिल से इसका स्वागत किया और कार्यक्रमों में भाग लिया । राजनेताओं एवं गणमान्य हस्तियों ने भी इस पर्व को खूब सराहा व कइयों ने कार्यक्रमों में भी भाग लिया । (पढ़ें आवरण पृष्ठ २ व देखें आवरण पृष्ठ ३ व ४)

हिमाचल शिक्षा समिति एवं सर्वहितकारी शिक्षा समिति, चंडीगढ़ द्वारा अपने अंतर्गत आनेवाले सभी सरस्वती विद्या मंदिरों व विद्या मंदिरों में मातृ-पितृ पूजन दिवस मनाने संबंधी परिपत्र जारी कर श्री योग वेदांत सेवा समिति के माध्यम से कार्यक्रम किये गये ।

विद्यार्थियों को पतन से बचाकर सच्चे प्रेम का रसास्वादन कराने के पूज्य बापूजी के शुभ संकल्प का प्रभाव कार्यक्रमों में भाग लेनेवालों ने प्रत्यक्ष अनुभव किया । प्राणिमात्र के उत्थान हेतु बापूजी की पिछले अनेक वर्षों की अथक तपस्या से बच्चों का जो भला हुआ है, उसका कोई माप-तौल नहीं है । ❑

ऋषि प्रसाद प्रश्नोत्तरी

निम्न प्रश्नों के उत्तर हेतु यह अंक ध्यान से पढ़ें ।

(१) आपके कर्मों में .... आयेगी तो आप लौकिक कर्म करते हुए भी दिव्य जगत और फिर तात्त्विक जगत में प्रवेश पा लोगे । (२) जप-सातत्य से विचार शांत होते-होते जप के वास्तविक फल .... का अनुभव होने लगता है । (३) दूसरों के अधिकार की रक्षा और अपने अधिकार का ...... करनेवाला कभी दुःखी नहीं हो सकता । (उत्तर अगले अंक में)

सुखमय जीवन की अनमोल कुंजियाँ

बरकत लाने की सरल कुंजियाँ

बाजार-भाव अचानक बढ़ने-घटने से, मंदी की वजह से या अन्य कारणों से कइयों का धंधा बढ़ नहीं पाता । ऐसे में आपके काम-धंधे में भी बरकत का खयाल रखते हुए कुछ सरल उपाय प्रस्तुत कर रही है आपकी हितैषी ऋषि प्रसाद :

(१) ईशान कोण में तुलसी का पौधा लगाने व पूजा-स्थान पर गंगाजल रखने से बरकत होती है ।

(२) दुकान में बिक्री कम होती हो तो कनेर का फूल घिस के उसका ललाट पर तिलक करके दुकान पर जायें तो ग्राहकी बढ़ेगी ।

(३) रोज भोजन से पूर्व गोग्रास निकालकर गाय को खिलाने से सुख-समृद्धि व मान-सम्मान की वृद्धि होती है ।

(४) ईमानदारी से व्यवहार करें । ईमानदारी से उपार्जित किया हुआ धन स्थायी रहता है ।

पुण्यदायी तिथियाँ

२५ मार्च : श्रीराम नवमी

२७ मार्च : कामदा एकादशी (ब्रह्महत्यातुल्य पाप व पिशाचत्व नाश)

३१ मार्च : श्री हनुमान जयंती

३ अप्रैल : मंगलवारी चतुर्थी (शाम ४-४४ से ४ अप्रैल सूर्योदय तक)

६ अप्रैल : पूज्य बापूजी का ८२वाँ अवतरण दिवस

१२ अप्रैल : वरूथिनी एकादशी (सौभाग्य, भोग, मोक्ष प्रदायक । १०,००० वर्षों की तपस्या के समान फल व माहात्म्य पढ़ने-सुनने से १००० गोदान का फल)

१६ अप्रैल : सोमवती अमावस्या (सूर्योदय से सुबह ७-२७ तक) (तुलसी की १०८ परिक्रमा से दरिद्रता-नाश)

१८ अप्रैल : अक्षय तृतीया (पूरा दिन शुभ मुहूर्त) (स्नान, दान, जप, तप, हवन आदि का अनंत फल)

(अधिक विवरण आश्रम के कैलेंडर, डायरी में देखें)

आनंद व तृप्ति का एक नया तोहफा

- पूज्य बापूजी

महर्षि च्यवन ने जो खोज की है वह है तृप्ति प्राणायाम । जिनके जीवन में अतृप्ति, अशांति हो, शुष्कता हो, खुशी न हो, उनके लिए यह नया तोहफा है, बड़ा महत्त्वपूर्ण प्रयोग है । इससे जीवन का रूखापन-सूखापन भाग जायेगा। सारी थकान मिट जायेगी और आनंद व तृप्ति की अनुभूति होगी ।

विधि : पहले शुद्ध हवामान में दायें नथुने से श्वास लिया, बायें से छोड़ा तथा बायें से लिया, दायें से छोड़ा - इस प्रकार ५-१० बार करें। बाद में दोनों नथुनों से पूरा श्वास भरा, एक-दो बार गुरुमंत्र जपा और 'आनंद... आनंद...' चिंतन किया तथा फूँक मार के श्वास मुँह से निकाल दिया और उसके साथ अशांति, अतृप्ति को भी बाहर फेंक दिया । ऐसा ५० से १०० बार करो । बस, आपके जीवन में उसी समय तृप्ति, प्रसन्नता होने लगेगी । कितना बढ़िया तोहफा है !

सत्संग से अनायास लाभ

- पूज्य बापूजी

मन को एकाग्र करने के लिए संत-वचन सुनने जैसा और कोई सुगम, श्रेष्ठ एवं पवित्र साधन नहीं है । अपने-आप मन को एकाग्र करने में बहुत मेहनत पड़ती है परंतु जब संत आत्मा-परमात्मा को छूकर बोलते हैं, तब उनकी वाणी सुनते-सुनते मन अनायास ही सात्त्विक, शुद्ध, एकाग्र होने लगता है, ज्ञानसम्पन्न एवं प्रसन्न होने लगता है और परमात्मा में लगने लगता है । इसीलिए सत्संग की बड़ी भारी महिमा गायी गयी है ।

मातृ-पितृ पूजन कार्यक्रम (आवरण पृष्ठ ४ से आगे की तस्वीरें)



स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें।

देश-विदेश में अनेक स्थलों, विद्यालयों में मनाया गया मातृ-पितृ पूजन दिवस

RNI No. 48873/91
RNP. No. GAMC 1132/2018
(Issued by SSPOs Ahd, valid upto 31-
Posting at Dehradun G.P.C
between 2nd to 8th of every mo
Date of Publication: 1st March





(आवरण पृष्ठ ३ भी देखें)

आश्रम, समितियाँ एवं साधक-परिवार अपने सेवाकार्यों की तस्वीरें sewa@ashram.org पर ई-मेल करें।